الترويح

بين النظرية والتطبيق

أ. د/ محمد محمد الحماحمى

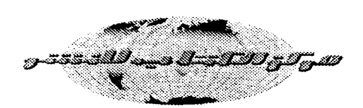
أستاذ بقسم الترويح الرياضى
بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة
جامعة حلوان

د. عايدة عبد العزيز مصطفى

أستاذ بقسم الترويح الرياضى
بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة
جامعة حلوان

الطبعة الرابعة

٢٠٠٦ م



الطبعة الرابعة
١٤٢٧هـ - ٢٠٠٦م



مصـر الجديـدة: ٢١ شـارع الخليفـة المأمـون - القاهـرة
تليفـون: ٢٩٠٨٢٠٣ - ٢٩٠٦٢٥٠ - فاكـس: ٢٩٠٦٢٥٠

مدينة نصر: ٧١ شارع ابن النفيس- المنطقة السادسة - ت: ٢٧٢٣٣٩٨

http://www.top25books.net/bookcp.asp.
E-mail:bookcp@menanet.net

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وَقُل رَّبِّ زِدْنِي عِلْمًا﴾

صدق الله العظيم



إهداء

إلى مصرنا الحبيبة.. إلى مصرنا الغالية.. إلى مصرنا التى نعشقها بقلوبنا.. إلى مصرنا التى نفديها بأرواحنا.. إلى مصرنا المثقلة بمشكلات أبنائها.. نهدى كتابنا هذا لعل قراءته تزيد من الثقافة الترويحية لدى قارئيه وتمحو الأمية الترويحية وتنير الطريق إلى المسئولين للاهتمام بأوقات الفراغ والترويح.

المؤلفان

تقديم

يعيش العالم الآن حياة يزداد فراغ الإنسان فيها يوما بعد يوم حتى يكاد أن يصل لأكثر من ربع اليوم. . ومع التقدم التقنى ظهرت العديد من المشاكل، مما استدعى مبادرة رجال التربية والاجتماع إلى الاهتمام بالبحث والدراسة فى هذه الظاهرة، وقد اهتدوا إلى أنه لا علاج أنجح من توجيه استخدام الفراغ وذلك عن طريق التربية للفراغ Leisure Education. . والتى تعتمد مناهجها وبرامجها على أسس التربية الترويحية.

ومما يواجه هؤلاء المصلحين أن الترويح مجال غير مفهوم المضمون أو الأهداف، الأمر الذى يتطلب ضرورة بذل الجهود للقضاء على التباعد عن الأهداف التربوية للترويح والعمل على محو المفاهيم الخاطئة المرتبطة به.

ولهذا فلابد من أن نبارك تلك الخطوة الجريئة التى اتخذها المؤلفان لكتاب «الترويح بين النظرية والتطبيق». . والتى ستؤتى ثمارها مؤكدا، والتى سيفيد منها كافة أفراد المجتمع، بالإضافة إلى العون الذى سيضيفه للعاملين فى مجالات قيادة المناشط الترويحية والاجتماعية، وذلك من حيث تفهم وتذوق أهمية تخصيص كل فرد جانبا من أوقات فراغه للترويح عن النفس ولتجديد قواه ونشاطه وحيويته، ومن حيث إعداد البرامج الأنسب والأصلح والأنجح له واستغلال الموارد المتاحة فى إطار الإمكانات المتوافرة.

وقد بدأ التحول إلى إضافة الترويح كمادة دراسية مهنية فى مرحلة الخمسينات، ومازال يسير الترويح فى تطور وتقدم حتى أصبح أحد التخصصات التى ازداد إقبال الدارسين عليها. ولا يجب أن يفوتنا أن قائد النشاط الترويحى الذى يطلق عليه لقب «المهندس الإنسانى Human Engineer» احتل فى الدول

الأكثر تقدما مكانة مرموقة وأصبح أجره يقارب أعلى أجور المهنيين، فالترويح فى هذه الدول يعتبر مؤشرا على مستوى التقدم الذى وصلت إليه.

ومما يضيف أهمية إلى هذا الكتاب أن مؤلفيه يعتبران من رواد الترويح فى المجتمع العربى ومن قادة الفكر فى هذا المجال وكل منهما غنى عن التعريف، وقد نهجا فى إعداده نهجا علميا يتميز بالتشويق والسلاسة، واتبعا أسلوبا جذابا له طابق عملى وواقعى، فى هذا المجال. ولا شك أن هذا العمل سوف يعد إضافة إلى المكتبة العربية خاصة وأن المؤلفان قد عُرف عنهما مرورهما بكثير من التجارب والخبرات والمعارف.

وإنى لأرجو مخلصا أن يقابل هذا الكتاب القيم بما يستحق من عناية واهتمام وترحاب.. فالترويح فى الوقت الحاضر يعُد أمل المستقبل لحياة سعيدة هانئة، ويخلق التعاون والتناسق بين الأفراد والمجتمعات. كما أدعو الزملاء المهتمين بهذا المجال إلى التقدم لمتابعة هذا الجهد الفائق والعمل لتنمية مثل هذا الاتجاه الذى سيكون بلا شك من أكبر عوامل تعميق المستوى الحضارى اجتماعيا وصحيا وإلى خلق إنسان أفضل ومجتمع أسعد.

والله ولى التوفيق

أ.د. محمد محمد فضالى

أستاذ الترويح بكلية التربية الرياضية

للبنين بالقاهرة وعميد الكلية سابقا



إن استثمار أوقات الفراغ ومواجهة زيادة الطلب على الترويح فى القرن العشرين والذى يطلق عليه مسمى عصر الفراغ، قد أصبح التحدى الذى يواجه عصرنا بل ويواجه كل مجتمع. لذا فقد اهتمت المؤسسات السياسية والتربوية والاجتماعية والاقتصادية والدينية بدراسة وقت الفراغ وكيفية استثمار مردوده ودراسة قضاياه والمشكلات الناتجة عن عدم استثماره.

وتتحدد وظيفة وقت الفراغ فى ضوء وضوح معناه ومفهومه لدى الأفراد، فمن خلال تفهم الأفراد لمعنى وقت الفراغ يتم إداركهم للأهداف التى يمكن أن تنبثق وتتضح من المعنى، ومن ثم يمكن استنباط وظيفة وقت الفراغ.

ويتضح دور وسائل الاتصال فى محو الأمية الترويحية وترسيخ المفهوم التربوى لوقت الفراغ والترويح لدى أفراد المجتمع ودفعهم نحو ممارسة المناشط الترويحية من خلال تقديم البرامج المسموعة والمرئية والمقرؤة التى توضح للأفراد مفهوم وقت الفراغ والترويح وتنمى ثقافتهم، وكذلك من خلال إسهام تلك البرامج فى تعليم الأفراد المهارات والهوايات المفضلة لديهم. كما أن للأسرة دور هام فى تكوين الميل والاتجاه فى أبنائها نحو الترويح من خلال توفير البيئة المشجعة على استثمار أوقات فراغهم، وكذلك فإن للمؤسسات التعليمية دورا حيويا فى تقرير العديد من القيم والاتجاهات التى تؤدى إلى تعليم أهمية وكيفية استثمار وقت الفراغ، إذ أن وظيفة المدارس لا يجب أن تقتصر على تنمية المعرفة، بل يجب أن تهتم إلى جانب ذلك بتنمية القدرات والمهارات للمتعلمين للاستفادة منها فى استثمار أوقات الفراغ.

ويؤكد ذلك ميثاق الفراغ والترويح فى مادته السادسة والتى تنص على أن

لكل فرد الحق فى تعليم واكتساب المهارات الترويحية للاستفادة منها فى استثمار أوقات فراغه، ولذا يجب على الأسرة والمؤسسات التعليمية والمجتمع الاضطلاع بتلك المسئولية، كما يجب أن تقوم الدولة بتنظيم برامج دراسية لتعليم الأطفال والشباب وكبار السن المهارات الترويحية خلال وقت الفراغ.

وكتابنا هذا «الترويح بين النظرية والتطبيق» سوف يتناول بالدراسة موضوعات ترتبط بأوقات الفراغ والترويح، ودور المؤسسات الاجتماعية والتعليمية والشبابية والإنتاجية نحو أوقات الفراغ والترويح، وكذلك الدور التربوى للقيادة نحو مناشط الترويح وتنمية الميل والاتجاه نحو الترويح لدى الأفراد، ودورهم فى تعليمهم للمهارات وإكسابهم الهوايات وتنميتها.

ونقدم كتابنا هذا لأبناء مصر آملين أن تكون فى مادته العلمية مزيد من الثقافة الترويحية لهم، وأن يكون وسيلة لمحو الأمية الترويحية وأن يضيئ الطريق لقارئيه نحو مفهوم تربوى وحضارى لوقت الفراغ والترويح.

وكذلك يأمل المؤلفان أن تيسر المادة العلمية والثقافية المرتبطة بالموضوعات التى يتضمنها هذا الكتاب للمسئولين سبل الاهتمام بأوقات الفراغ والترويح فى مختلف مؤسسات الدولة، لما لاستثمار وقت الفراغ والترويح من أهمية فى تنمية شخصية الفرد ودفع مسيرة التقدم الاقتصادى للمجتمع من خلال زيادة الإنتاج.

والله من وراء القصد وهو الهادى إلى سواء السبيل..

المؤلفان

قائمة محتويات الكتاب

فصول الكتاب	الموضوع	رقم الصفحة

الفصل الأول

مدخل إلى أوقات الفراغ والترويح

ـ مقدمة

ـ مدخل إلى أوقات الفراغ

ـ مفهوم وقت الفراغ

ـ الطرق الأساسية لتعريف وقت الفراغ

ـ مستويات المشاركة فى مناشط وقت الفراغ

ـ مدخل إلى الترويح

ـ مفهوم الترويح

ـ مستويات وأنواع مناشط الترويح

ـ أهم خصائص الترويح

ـ أهمية الترويح

ـ ميثاق الفراغ والترويح

ـ قائمة المراجع العلمية للفصل الأول



الفصل الأول

مدخل إلى أوقات الفراغ والترويح

مقدمة

لقد عرف الإنسان وقت الفراغ فى جميع العصور وفى مختلف الحضارات، وان كان المجتمع المعاصر هو أكثر المجتمعات اهتماما بوقت الفراغ وباستثماره، وذلك عبر العصور المختلفة. فوقت الفراغ وليد مع بداية حياة الإنسان البدائى، ولكن ربما لم تظهر فلسفته إلا فى مستهل القرن العشرين، فى عصر الثورة العلمية والتقنية، حيث فرض هذا العصر معادلة العمل ووقت الفراغ.

ولأهمية وقت الفراغ فى حياة الإنسان ولأهمية كيفية استثماره فى بناء شخصية الفرد وفى تنمية المجتمع، فإن الرسول ﷺ قد أشار فى حديث إلى أنه لاتزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسئل عن أربع :عن عمره فيما أفناه؟ وعن شبابه فيما أبلاه؟ وعن ماله من أين اكتسبه وفيما أنفقه؟ وعن علمه ماذا عمل به؟

إلا أن الاستفادة من وقت الفراغ قد أصبح احدى المشكلات الهامة والملحة فى حياة الشعوب والمجتمعات بوجه عام وفى حياة الشباب بوجه خاص وذلك فى وقتنا المعاصر. ولذا فإنه لأهمية وقت الفراغ فى حياة المواطنين وفى حياة المجتمعات فإن الدول المتقدمة حضاريا لاتهتم بتوفير وقت الفراغ لأبنائها فحسب، بل تهتم فى المقام الأول بالتخطيط العلمى لطرق ولأشكال استثماره، حتى لايتحول هذا الوقت إلى وقت ترتكب خلاله الجرائم أو يتم فى أثنائه القيام ببعض الانحرافات والمناشط غير التربوية التى تضر بحياة الفرد والمجتمع.

وترجع أهمية وقت الفراغ إلى أنه يُعد وقت اكتساب المهارات والقيم والخبرات التربوية والاجتماعية، وأنه يتم من خلاله إشباع الهوايات والميول

والحاجات والترويح عن الذات، وكذلك تنمية الموهبة والابتكار والإبداع، وتحقيق التوازن النفسى، وتنمية الشخصية الانسانية بوجه عام.

ويؤكد رالف جليسر Ralph.G على أن اختيار طرق استثمار وقت الفراغ Leisure Time إنما يعبر عن قدرة الفرد أو الجماعة أو المجتمع فى التعبير عن الذات. كما أن برتراند راسل Bertrand Rassull يؤكد أيضا على أن الاستخدام الواعى لوقت الفراغ إنما يعد حصيلة للتربية والحضارة.

ولذا اهتمت المؤسسات السياسية والتربوية والاجتماعية والاقتصادية والدينية والترويحية بدراسة وقت الفراغ وكيفية استثماره وبمردوده وكذلك اهتمت بدراسة المشكلات الناتجة عن عدم استثماره. فقد أصبح التحدى الذى يواجه عصرنا بل ويواجه كل مجتمع هو كيفية استثمار وقت الفراغ ومواجهة زيادة الطلب على وقت الفراغ وذلك بعد أن أطلق على القرن العشرين مصطلح عصر الفراغ.

كما عُرف الترويح منذ بداية العصور فى العديد من الأشكال التى تنوعت وتطورت عبر العصور حتى أصبح له فى وقتنا المعاصر العديد من الأشكال والأنواع، وذلك كالترويح الرياضى، الترويح الخلوى، الترويح الاجتماعى، الترويح الثقافى، الترويح الفنى، الترويح العلاجى، الترويح التجارى... فمنذ العصور القديمة والترويح يمثل جانبا من جوانب حياة المجتمعات حيث كانت المهرجانات والألعاب والرقص والموسيقى تمثل دائما جزءا من حياة تلك المجتمعات، وإن كانت فى بعض الأوقات قد لقيت اعتراضات عليها من بعض الجماعات.

ويعد الترويح أحد المناشط التربوية والاجتماعية الذى يتقبله المجتمع ويخضع لعاداته وتقاليده ولنوع الثقافة وللمعتقدات السائدة فيه. كما أن الترويح يتبوأ مكانة هامة فى الحياة المتوازنة إلى جانب العمل والعبادة والراحة والاسترخاء والحب.

ولقد بدأ الاهتمام بالترويح كمظهر سلوكى وحضارى للإنسان وكموضوع

يستحق البحث والدراسة فى نهاية القرن التاسع عشر، وذلك مع ظهور العلوم الاجتماعية وتقدم المجال البحثى فى العلوم الانثربولوجية والعلوم التربوية والعلوم النفسية، حيث اهتمت تلك العلوم بالبحث والدراسة فى مجال الترويح باعتباره ظاهرة اجتماعية، وظاهرة إنسانية، وظاهرة حضارية للمجتمعات.

ولم يبرز الترويح فى الدول الأوروبية والأمريكية كمجالا حيوى هام إلا فى عصر التصنيع، وذلك فى أواخر القرن التاسع عشر بعد أن قلت ساعات العمل وزاد وقت الفراغ نتيجة للاعتماد على الميكنة الصناعية، مما أدى إلى الاهتمام الجاد بالترويح المنظم والمخطط له وفقا للأسس العلمية والتربوية، ليصبح الترويح من سمات القرن العشرين.

ومن أهم المتغيرات التى أثرت فى زيادة الطلب على الترويح فى عصرنا هذا، نجد: التقدم التقنى، البطالة، ازدياد وقت الفراغ، زيادة الدخل المادى، الزيادة السكانية.

ومن جانب آخر يرتبط الترويح بالدافعية إذ يقترن بميول واتجاهات وحاجات الأفراد والجماعات، كما أنه يتصل بالهوايات، ومن ثم يتضح دور المؤسسات التعليمية وكذلك الأسرة فى تعليم أبنائها للمهارات والهوايات وتنمية مواهبهم. كما يتضح دور وسائل الاتصال فى ترسيخ مفهوم الترويح لدى أفراد المجتمع ودفعهم نحو ممارسة المناشط الترويحية من خلال تقديم البرامج المسموعة والمرئية والمقروءة التى توضح للأفراد مفهوم الترويح وتنمى ثقافتهم، وكذلك من خلال إسهام تلك البرامج فى تعلم الأفراد المهارات والهوايات لاستثمار أوقات الفراغ.

ولقد اهتمت الدول المتقدمة بالترويح لإدراكها بأنه يعد أفضل استثمار لوقت الفراغ، إذ توجد علاقة وثيقة بين وقت الفراغ والترويح، فكلما زاد كم وقت الفراغ زادت الحاجة إلى الترويح.

مدخل إلى أوقات الفراغ

سوف نتناول عرض لمفهوم وقت الفراغ، وللطرق الأساسية لتعريفه وكذلك مستويات المشاركة فى مناشطه.

مفهوم وقت الفراغ

إن مصطلح وقت الفراغ مشتق من الأصل اللاتينى licere، ويعنى التحرر من قيود العمل أو من الارتباطات. إلا أن وقت الفراغ أصبح فى القرن المعاصر يرتبط بحرية استخدام الفرد لهذا الوقت وذلك بطرق متعددة ولا نهائية.

فبعد أن كان ينظر لوقت الفراغ فيما مضى على أنه عدد من الساعات الضائعة يستسلم الفرد خلالها لوساوس الشيطان وذلك وفقا لرأى كالفن Kalvin، أصبح ينظر إليه كوقت لاكتساب القيم وذلك وفقا لآراء جراى Gray وبلجرينو Pelegrino وكوقت للترويح ولاكتساب المعرفة والمهارات، وكوقت يتم خلاله تنمية الشخصية الإنسانية، وذلك وفقا للاتجاهات الحديثة نحو وقت الفراغ فى عالمنا المعاصر.

ويرى ماكس كابلن Max Kaplan أن وقت الفراغ يعد عملية ديناميكية ترتكز على أربع مكونات رئيسية متداخلة وهى:

١ ـ المعنى *Meaning*

ويشير المعنى إلى مدى وضوح مفهوم وقت الفراغ لدى الأفراد ومدى إدراكهم لأهمية ممارسة مناشطه، وكذلك إلى مدى المامهم بالبنية المعرفية المرتبطة بنظريات وفلسفة وقت الفراغ. ولذا فإنه بقدر مايكون وضوح معنى وقت الفراغ، يكون الإقبال على ممارسة مناشطه المتنوعة، إلا أن ذلك يتطلب محو الأمية المرتبطة بوقت الفراغ لدى الأفراد.

٢ ـ الوظيفة *Function*

تتحدد وظيفة وقت الفراغ فى ضوء وضوح معنى ومفهوم وقت الفراغ لدى الأفراد، فمن خلال تفهم الأفراد لمعنى وقت الفراغ يتم إدراكهم للأهداف التى يمكن أن تنبثق وتتضح من المعنى، ومن ثم فإنه يمكن استنباط وظيفة وقت الفراغ، وبذلك نرى أن أهداف وقت الفراغ مرتبطة بالمعنى، وبالتالى فإن الوظيفة مرتبطة بهما فقد ينظر إلى وظيفة وقت الفراغ على إنها الترويح عن الذات أو اللعب أو الراحة من العمل أو إنها العزلة الاجتماعية... والاختلاف فى تحديد

وظيفة وقت الفراغ قد يرجع فى المقام الأول إلى الفلسفة التى يعتنقها الفرد أو التى يتبناها المجتمع.

ويحدد دومازيدى Dumazedier الوظائف الرئيسية لوقت الفراغ وفقا لما يلى :

- الاسترخاء : ويعبر عنه بالاستجمام من أعباء ومشكلات الحياة اليومية.
- التسلية : ويعبر عنها بأنها وسيلة مضادة للملل ومن روتين الحياة اليومية.
- تطوير الشخصية : ويعبر عنها بالتنمية المعرفية والعقلية وبالمشاركة الاجتماعية.

٣ ـ الحالة أو الظروف *Condition*

والمقصود بذلك المكّون هو أن وقت الفراغ مرتبط بحالة الأفراد أو بظروفهم، فتباين الفروق الفردية بين الأفراد يؤكد على أن وقت الفراغ مرتبط بالعديد من المتغيرات، ومن أهم تلك المتغيرات :

- السن
- الجنس
- الظروف الأسرية والعائلية
- الخصائص النفسية للفرد
- المستوى الاجتماعى والاقتصادى
- نوع ودرجة التعليم
- طبيعة وحجم العمل
- اتقان الفرد للمهارات واهتمامه بالهوايات.

٤ ـ الاختيار *Selection*

يرتبط الاختيار بطريقة وثيقة بحالة أو ظروف الفرد. ففى ضوء المتغيرات السابقة يمكنه تحديد كم وقت الفراغ وكذلك نوعية المناشط التى يمكن اختيارها لاستثمار ذلك الوقت. كما أن العوامل الخارجية تؤثر فى وقت الفراغ وذلك كطبيعة البيئة الجغرافية والبيئة المناخية وظروف العمل، وكذلك فإن العوامل

الداخلية المتمثلة فى الخصائص النفسية للفرد كالدوافع والميول والاتجاهات والحاجات Needs تلعب دورا هاما فى عملية الاختيار لأوجه مناشطه المرتبطة بوقت الفراغ.

الطرق الأساسية لتعريف وقت الفراغ

يصنف عدد من الباحثين والفلاسفة المهتمين بدراسة مفهوم أوقات الفراغ والترويح الطرق الأساسية لتعريف وقت الفراغ وفقا لاتجاهاتهم وفلسفاتهم ورؤيتهم التربوية، وذلك على النحو التالى:

ـ الطريقة الأولى

تتناول الأربع والعشرين ساعة التى تكّون مجمل اليوم مخصوما منها الفترات غير المخصصة لوقت الفراغ: كوقت تناول الوجبات الغذائية والعمل وإشباع الحاجات الفسيولوجية والنوم، ويسمى هذا النوع من التعريف بالمتبقى أو الفائض، ويعرفه قاموس علم الاجتماع بأنه إجمالى الوقت الموجه للنوم والعمل وللحاجات الأخرى مستقطعا من الأربع والعشرين ساعة لليوم.

ـ الطريقة الثانية

تعنى اندماج الفرد فى القيام بعمل معين وفق طبيعة نشاطه وحيويته، ومن ثم فإن هذه الطريقة تركز على أن تكون الأهمية للكيف وليس للكم. ويشير بينت Bennett إننا تعلمنا من علم الاجتماع بأنه ليس هناك وقت خال من القيود النسبية، فما يبدو عملا للبعض قد يبدو فراغا بالنسبة للآخرين.

ـ الطريقة الثالثة

تجمع بين التعريفين أو الطريقتين السابقتين «الفائض والأهمية النسبية» أى أنه يمكن تعريف وقت الفراغ كوقت خال من العمل والواجبات الأخرى ويخصص للاسترخاء أو الانجاز الاجتماعى أو النمو الشخصى أو تنمية الذات، أو تعريفه بأنه عدد من المناشط التى ينغمس فيها الفرد بمحض إرداته إما للراحة أو التسلية أو زيادة معلوماته أو تحسين مهاراته أو زيادة مشاركته فى الوسط المحيط، وذلك بعد استيفاء واجباته الوظيفية والأسرية والاجتماعية.

ويحدد كل من رنولد كارلسون Reynold Carlson ، جانيت ماكلين Janet Maclean، تيودور ديب Theodore Deppe ، جيمس بيترسون James Peterson الطرق الأساسية التالية لتعريف وقت الفراغ فى أربع تصنيفات وهى، وقت الفراغ بمثابة التأمل، وقت الفراغ بمثابة نشاط، وقت الفراغ بمثابة وقت حر، النظرة الشمولية لوقت الفراغ.

١ ـ وقت الفراغ بمثابة التأمل

يرى بعض المربين والفلاسفة والباحثين فى مجال وقت الفراغ أن وقت الفراغ يعد بمثابة التأمل Leisure as contemplation ، فهو مرتبط بحالة عقلية Intellectual وثقافية Cultural ووجودية Being ويتفق مع هذا المفهوم آراء كل من:

- دى جرازيه De Grazia إذ يشير إلى وقت الفراغ بأنه حالة وجودية وكذلك يعد مؤشرا لحالة أو ظروف الفرد A condition of man.
- بيبر Pieper إذ ينظر لوقت الفراغ على أنه حالة تأملية وأنه يعد فى مرتبة متقدمة لمناشط الحياة.
- هاربرت ريد Herbert Reed الذى يرى أن وقت الفراغ هو الوقت الذى نوفره للراحة والتأمل.

٢ ـ وقت الفراغ بمثابة نشاط

كذلك تشير بعض الآراء إلى أن وقت الفراغ يعد بمثابة نشاط Leisure as activity وبأنه عادة ما يكون من غير نشاط العمل Non work activity وإن وقت الفراغ يعد كحقل تجريبى يمارس خلاله الفرد مناشط تتضمن العديد من القيم Value والخبرات Experience ويتفق مع هذا المفهوم آراء كل من:

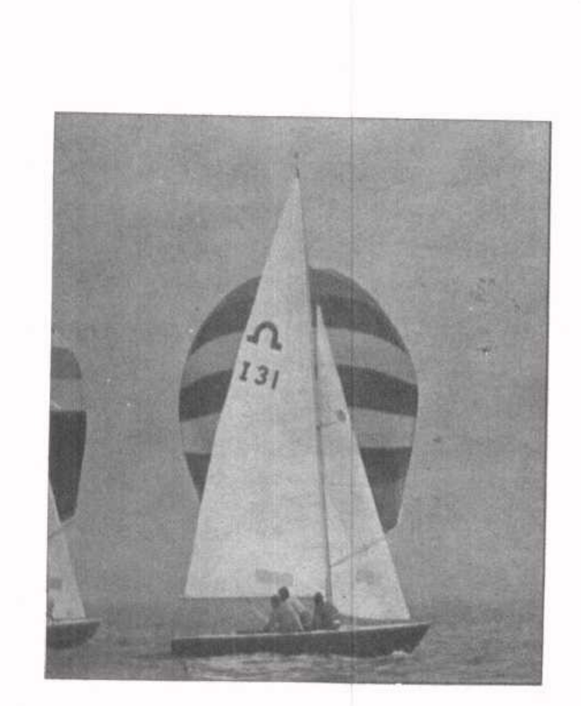
- دومازيدى Dumazedier إذ يرى أن وقت الفرغ يعد نشاطا Activity بعيدا عن المناشط الإجبارية المرتبطة بالعمل أو الأسرة أو المجتمع، ومن خلاله ذلك النشاط ـ وقت الفراغ ـ يفعل الفرد ما يريده ويرغبه، وذلك كالاسترخاء، التسلية، تنمية المعرفة، المشاركة الاجتماعية، تدريبات حرة.

- كابلن Kaplan الذى يؤكد على أن وقت الفراغ يعد جزءا من الخبرة الشخصية Human experience ومصدرا للقيم Source of values .
- باركر Parker إذ يشير إلى وقت الفراغ بأنه مجموعة من الوظائف والمناشط التى ينغمس فيها الفرد بإرادته وذلك بحثا عن راحة أو متعة أو بغرض تنمية معلوماته أو لتحسين مهاراته أو الإسهام فى تقديم خدمات تطوعية للمجتمع الذى يحيط به.
- فريدمان Friedman الذى يؤكد أن وقت الفراغ هو ذلك النشاط الذى يختاره الفرد بكامل حريته والذى يؤديه بطريقته الخاصة ويتوقع منه إحساسا بالرضا والمتعة والنمو.
- كير Kerr إذ يرى أن وقت الفراغ يعد فعلا نشاطا اختياريا يبدع فيه الفرد وفقا لنمطه ويستريح خلاله من تفكير العمل ومشكلاته.
- نويمر ونويمر Neumeyer and Neumeyer يشيران إلى أن وقت الفراغ هو أى نشاط حر بعيدا عن القيود أو الإلزام.
- هانهارت Hanhart الذى يرى أن وقت الفراغ هو كل نشاط لا يرتبط بنشاط العمل.

٣ ـ وقت الفراغ بمثابة وقت حر

ترى بعض الآراء أن وقت الفراغ يعد بمثابة وقت حر Free time، وقت لتقدير الفرد Discretionary ، وقت اختيارى Choosing time، وإن ذلك الوقت يمكن استخدامه وفقا لما يراه الفرد مناسبا ويمكن استثماره بطرق مختلفة بعيدا عن وقت العمل المدفوع الأجر، ويتفق مع هذا المفهوم آراء كل من:

- برايتبل وموبلى Brightbill and Mobley إذ يتفقان على أن وقت الفراغ هو الوقت الذى يكون الإحساس بالالتزام والمسئولية فى أدنى مستوى، كما أن ذلك الوقت يكون بعيدا عن استخدامه فى تلبية الاحتياجات المعيشية للفرد.
- كراوس Kraus الذى يرى أن وقت الفراغ يعد جزءا من وقت الفرد،


I 31

والذى لا يكون مخصصا للعمل أو مرتبطا بمسئولياته أو بآية مناشط أخرى إجبارية، ويمكن النظر إليه على أنه وقت متروك لتقدير الفرد، أو أنه الوقت غير المجبر عليه الفرد Unobligated time.

- ميرفى Murphy إذ يشير إلى وقت الفراغ على أنه: الوقت المتاح الذى يستخدمه الفرد فى تقدير ما يره مناسبا.
- برايتبل Brightbill الذى ينظر إلى وقت الفراغ على أنه الوقت الذى يتحرر الفرد خلاله من قيوده، وتكون التزاماته ومسئولياته فى أدنى درجاتها.
- ناش Nash إذ يعرُف وقت الفراغ بأنه الوقت الحر Free time الذى يتبقى من وقت الفرد بعد انتهائه من أداء المناشط الأساسية لحياته.
- برات Pratt الذى يشير إلى وقت الفراغ بأنه الوقت الحر المتبقى من الأربع والعشرين ساعة بعد حذف الوقت الذى يحتاجه الإنسان لتلبية احتياجاته اليومية بما فى ذلك ساعات نومه، والذى يستغله وفقا لما يريده.

٤ - النظرة الشمولية لوقت الفراغ

والآراء التى تتبنى النظرة الشمولية لوقت الفراغ The holistic view of leisure ترى أن وقت الفراغ هو مجموع الآراء الثلاثة السابقة، ويؤكد على ذلك كل من كارلسون Carlson، ماكلين Maclean، ديب Deppe، بيترسون Peterson، إذ يرون أن وقت الفراغ هو ذلك القدر من الوقت الذى لا يتم خلاله إشباع الحاجات الأساسية للفرد، ومن ثم لا يتسم بالإجبار على فعل أى شئ، فهو الوقت الحر المتروك لتقدير الفرد ليفعل فيه ما يشاء، أو هو الوقت الذى يمارس خلاله الفرد وبإرادته أنواع الخبرات التى يختارها بذاته.

كما يشير حلمى إبراهيم Hilmi Ibrahim ولوسشن Luschen إلى أنه لاتوجد نظرية موحدة لوقت الفراغ، ويشيران إلى وقت الفراغ بأنه:

- الوقت غير المشغول بأى نشاط أو عمل أو أداء يتعارض مع وقت العمل.
- نوع من المناشط الإنسانية التى تتعارض مع نشاط العمل.
- حالة عقلية ووجودية.

مستويات المشاركة فى مناشط وقت الفراغ

يوضح ناش Nach استخدامات وقت الفراغ من خلال تحديده لعدد من المستويات ترتبط بالمشاركة، يتضمن كل منها أنواع متعددة من المناشط، وذلك وفقا لما يلى:

- **المستوى الأول:** ويتضمن المشاركة الابتكارية Creative Participation فى العديد من مناشط وقت الفراغ والتى من أهمها: التأليف، الاختراع، ابتكار النماذج والتصميمات، العروض. . .

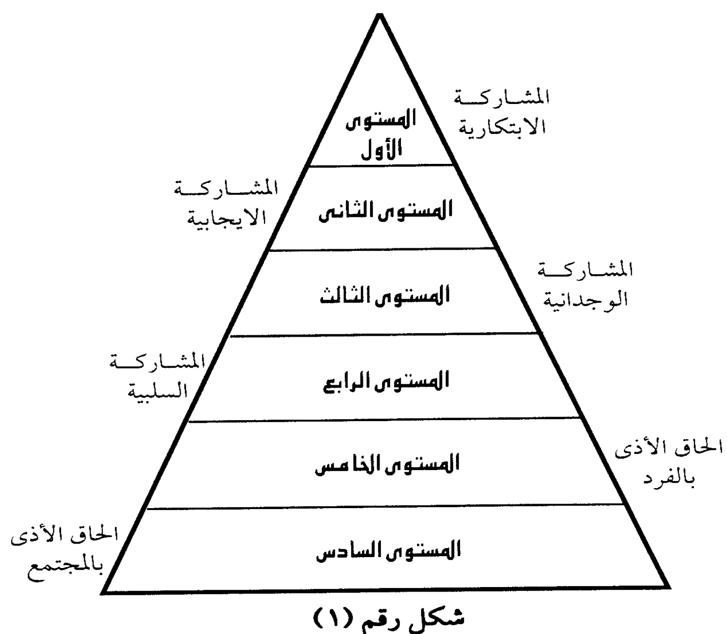
- **المستوى الثانى :** ويضم المستوى الثانى المشاركة الإيجابية Active participation لمناشط وقت الفراغ من قبل الممارسين، ومن أهم تلك المناشط: المباريات والمسابقات الرياضية، التمثيل المسرحى، العزف الموسيقى، الخدمات البيئية، المعسكرات، الرحلات، الرسم، لعب الشطرنج. . .

- **المستوى الثالث:** ويشمل المستوى الثالث المشاركة الوجدانية Emotional participation فى مناشط وقت الفراغ والتى تتمثل فى: قراءة القصص والروايات، مشاهدة الأفلام والمسرحيات والتمثليات، مشاهدة البرامج التليفزيونية، الاستماع إلى البرامج الإذاعية، الاستماع إلى الموسيقى، مشاهدة البرامج والمسابقات الرياضية، زيارة المعارض والمتاحف. . .

- **المستوى الرابع :** يتضمن المستوى الرابع المشاركة السلبية Passive participation فى مناشط وقت الفراغ والتى يتم التعبير عنها من خلال: لقاء الأقارب والأصدقاء، التسلية والترفيه، اللهو واستهلاك الوقت، تبادل الحديث مع الآخرين، الجلوس حول المائدة. . .

- **المستوى الخامس:** يشمل المستوى الخامس المناشط التى تلحق الأذى أو الضرر بالفرد Harmful to self وذلك: كالإدمان للمخدرات وللخمر، ارتكاب أفعال غير تربوية، لعب الميسر. . .

- **المستوى السادس:** يضم المستوى السادس المناشط التى تلحق الأذى أو الضرر بالمجتمع Harmful to society وذلك: كارتكاب الجرائم، التطرف الدينى، أعمال العنف.



شكل رقم (١)
مستويات المشاركة فى مناشط وقت الفراغ
وفقا لرأى ناش Nash

ويتضح من الشكل رقم (١) أن المستويات الثلاثة الأولى من مستويات المشاركة فى مناشط وقت الفراغ تعُد أفضل المستويات الستة للمشاركة وهى الاشتراك الخلاق أو الابتكارى والاشتراك الإيجابى والاشتراك الوجدانى أو العاطفى أو الانفعالى.

بينما المستوى الرابع والذى يمثل المشاركة السلبية فى مناشط أوقات الفراغ يعُد أقل أهمية من المستويات الثلاثة الأولى، إلا أنه يندرج أيضا ضمن مناشط الترويح.

فى حين أن المستويين الأخيرين (الخامس والسادس) هما من المناشط أو الأعمال غير الهادفة والتى يتسبب عن المشاركة فى مناشطها أضرار تلحق بالفرد أو بالمجتمع، ومن ثم لاينجدرجان ضمن مناشط الترويح وذلك لعدم اتصافها بالهادفية والبنائية.

مدخل إلى الترويح

سوف نقوم بتوضيع مفهوم الترويح ومستويات وأنواع مناشطه وأهم خصائصه وأهميته، وكذلك سوف نعرض فيما يلى مواد ميثاق الفراغ والترويح الذى وضعته رابطة العالم للفراغ والترويح.

مفهوم الترويح

إن مصطلح الترويح Recreation يعنى إعادة الخلق إذ أن المقطع الأول من المصطلح Re يعنى إعادة بينما الجزء منه creation يعنى الخلق. ويفهم أيضا من مصطلح الترويح على أنه التجديد أو الانتعاش كحصائل Outcomes لممارسة مناشطه.

ويرى رومنى Romney أن الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفى وإنه سلوك وطريقة لتفهم الحياة.

بينما يوضح ناش Nash أن وقت الفراغ هو تلك الأوجه من النشاط التى تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتتفق ودوافع الفرد وتتوافر فيها حرية الاختيار.

ويشير دى جرازيا De Geazzia إلى الترويح بأنه النشاط الذى يسهم فى توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل استعادة حيويته.

بينما يرى كراوس Kraus أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التى تنتج عن وقت الفراغ، والتى يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتسابه للعديد من القيم الشخصية والاجتماعية.

فى حين يؤكد برايتبل Brightbill على أن الترويح يعد أسلوب للحياة وأنه يعمل على تنمية الفرد الممارس لأوجه مناشطه فى وقت الفراغ.

وكذلك يرى كل من جراى Gray وجريبن Greben أن الترويح يعد حالة انفعالية تنتاب الفرد نتيجة لإحساسه بالوجود الطيب فى الحياة وبالرضا، وإن الترويح يتصف بالمشاعر المرتبطة بالإجادة، الإنجاز، الانتعاش، القبول،

النجاح، القيمة الذاتية، السرور، التدعيم الإيجابى لصورة الذات - Self image كما أنه يعد من المناشط المرتبطة بوقت الفراغ والمقبولة اجتماعيا.

ويوضح كل من كارسلون Carlson، ماكلين Maclean، ديب Deppe، بيترسون Peterson أن الترويح هو نشاط وحالة وجدانية ونمط اجتماعى منظم، أو أنه أسلوب لاستعادة حيوية وقوى الفرد للعمل، أو أنه الاختيار الإرادى للخبرة فى وقت الفراغ.

مستويات وأنواع مناشط الترويح

لقد قام العديد من المربين والمهتمين بالترويح بتصنيف أوجه مناشطه فى عدة مستويات وذلك وفقا لفلسفة واتجاه كل منهم أو وفقا لفلسفة مجتمعاتهم نحو الترويح ومناشطه، ولذا تعددت تصنيفات مستويات وأنواع مناشط الترويح، وفيما يلى توضيح لتلك الآراء:

يتفق برايتبل Brightbill مع ناش Nash فى أن مستويات المشاركة فى المناشط الترويحية تتمثل فى:

١ ـ المشاركة الابتكارية: وهى تلك المشاركة التى تتميز بالإبداع والابتكار، وذلك كالإختراعات والقيام بعمل غير مألوف من قبل.

٢ ـ المشاركة الإيجابية: وهى ذلك المستوى من المشاركة الذى يقوم الفرد من خلاله بالممارسة الفعلية لأوجه مناشط الترويح.

٣ ـ المشاركة السلبية: وهى تلك المشاركة التى يستمتع الفرد من خلالها بالمشاهدة والاستماع دون مشاركة فعلية منه فى المناشط الترويحية.

بينما يرى حلمى إبراهيم Helmi Ibrahim أنه يمكن تصنيف أوجه مناشط الترويح وفقا للمستويات التالية:

١ ـ المشاركة الابتكارية: وهى تمثل المستوى الذى يتيح للفرد الممارس لمختلف أوجه مناشط الترويح فى الاندماج الكامل فى النشاط والابتكار فى آدائه.

٢ ـ المشاركة الإيجابية : وهى تمثل المستوى الذى يتيح للفرد المشاركة الفعلية فى النشاط وتحقيق التنمية الشخصية للفرد.

٣ ـ المشاركة العاطفية : وهى تمثل المستوى الذى يسمح للفرد بالمشاركة الوجدانية من خلال الاستمتاع بمشاهدة المناشط الترويحية أو الاستمتاع بها.

٤ ـ المشاركة السلبية : وهى تمثل المستوى الذى لا يتيح للفرد الممارس للمناشط الترويحية فرص الاندماج أو الاستمتاع بها، ومن ثم فإن ذلك المستوى من المشاركة لا يرقى إلى مستوى من التأثير الانفعالى أو الوجدانى فى الفرد.

وكذلك يشير ريبلتز Rebeltdz إلى أنه يمكن تقسيم أو تصنيف أوجه مناشط الترويح وفقا للمستويات الثلاثة التالية :

١ ـ المشاركة الإيجابية : وتتمثل فى الممارسة الفعلية لمختلف أوجه مناشط الترويح.

٢ ـ المشاركة الاستقبالية : وهى تلك المشاركة التى يتم من خلالها استقبال الفرد لنشاط خارجى عن طريق الحواس سواء بالمشاهدة أو الاستماع.

٣ ـ المشاركة السلبية : وهى ذلك النوع من المشاركة التى لا تتطلب القيام بأى نشاط إيجابى أو استقبالى، وذلك كما هو الحال فى النوم والاسترخاء.

وتشير تهانى عبد السلام إلى أنه يمكن تقسيم المناشط الترويحية وفقا لعدة متغيرات أساسية، ومن أهمها المتغيرات التالية :

١ ـ طبيعة ونوع النشاط : الألعاب، الرياضات، الفنون اليدوية، مناشط الخلاء . . .

٢ ـ طبيعة ونوع الأفراد : ذكور، إناث، أطفال، شباب، كبار السن . . .

٣ ـ طبيعة مكان الممارسة : مناشط تمارس فى الخلاء Outdoor أو فى أماكن مغلقة Indoor.

٤ ـ فصول السنة : مناشط صيفية وذلك كالمناشط الشاطئية، مناشط شتوية : وذلك كالتزحلق والانزلاق على الجليد . . .



٥ ـ التكلفة: مناشط مكلفة وذلك: كالكروكيه، الجولف، الفروسية، ومناشط غير مكلفة وذلك: كالمشى والجرى والتمرينات البدنية والألعاب التمثيلية . . .

٦ ـ طبيعة الاشتراك: وذلك وفقا لمستويات المشاركة، كالمشاركة الابتكارية، المشاركة الإيجابية، المشاركة السلبية.

٧ ـ التنظيم: مناشط منظمة، مناشط غير منظمة.

وكذلك ترى عطيات خطاب أن هناك العديد من العوامل الأخرى التى تحدد تقسيم المناشط الترويحية فى وقت الفراغ وهى:

١ ـ نوع الترويح: الترويح الرياضى، الترويح الثقافى، الترويح الاجتماعى، الترويح الفنى الترويح الخلوى، الترويح العلاجى . . .

٢ ـ سن الممارسين: الترويح للأطفال، الترويح للشباب، الترويح لكبار السن.

٣ ـ نوع الجنس: الترويح للذكور، الترويح للإناث، الترويح المختلط.

٤ ـ عدد الممارسين: الترويح الفردى، الترويح الجماعى.

٥ ـ نوع التنظيم: ترويح منظم، ترويح غير منظم.

٦ ـ فصول السنة أو العوامل الجوية: الترويح فى الصيف، الترويح فى الشتاء، الترويح فى الخلاء، الترويح فى الأماكن المغلقة أو غير المكشوفة.

٧ ـ مجال الإشراف: الترويح فى الأسرة، الترويح فى المدارس أو المعاهد العليا أو الجامعات، الترويح فى الأندية.

٨ ـ طبيعة الممارسة: ترويح إيجابى، ترويح استقبالى، ترويح سلبى، وذلك وفقا لمستوى المشاركة فى مناشط الترويح.

أهم خصائص الترويح

للترويح خصائص تميزه عن غيره من المناشط الأخرى، ومن دراستنا لمفهوم الترويح يتضح أن أهم خصائصه هى:

١ ـ نشاط بناء: وذلك يعنى أن الترويح يعد نشاطا هادفا، فهو يساهم فى تنمية وتطوير شخصية الفرد من خلال المشاركة فى ممارسة مناشطه المختلفة.

٢ ـ اختيارى: حيث يختار الفرد نشاطه وفقا لرغبته ودوافعه، وذلك لا يعنى إغفال التوجيه التربوى نحو إرشاد الفرد لممارسة نوع من النشاط يتفق وميوله ودوافعه وحاجاته واستعداداته وقدراته ومستوى نضجه.

٣ ـ حالة سارة: أى أن الترويح يجلب السرور والمرح والسعادة إلى نفوس الممارسين لمناشطه نتيجة للتعبير عن الذات والإبداع فى النشاط مع مراعاة عدم الإضرار بمشاعر الغير.

٤ ـ يتم فى وقت الفراغ: فالترويح عن الذات يتم فى الوقت الذى يتحرر فيه الفرد من قيود العمل أو من أية ارتباطات أو واجبات أو التزامات أخرى.

٥ ـ يحقق التوازن النفسى: وذلك من خلال إشباع الفرد الممارس لمناشط الترويح لحاجاته النفسية، وتلك الحاجات النفسية لا يمكن إشباع بعضها إلا من خلال وقت الفراغ، كما أن المشاركة فى مناشط الترويح تؤدى إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسى، مما يحقق للفرد التوازن النفسى.

أهمية الترويح

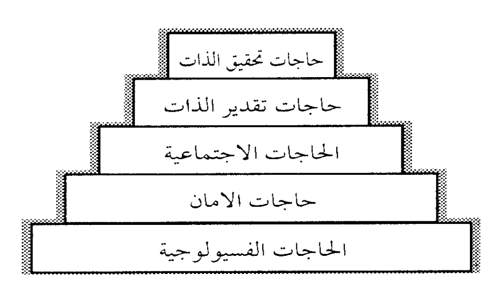
يعُد الترويح مظهرا من مظاهر النشاط الإنسانى وله دور هام فى تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه، وله إسهاماته فى تحقيق السعادة للإنسان. وتشير الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية وللترويح (AAHPER)* إلى إسهامات الترويح فى الحياة العصرية، فى النقاط التالية:

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات.
- تطوير الصحة البدنية والصحة الانفعالية والصحة العقلية للفرد.
- التحرر من الضغوط والتوتر العصبى المصاحب للحياة العصرية.
- توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة وبالاستقرار.

* American Association Health, Physical Education, and Recreation.

- تنمية ودعم القيم الديمقراطية .

كما أن للترويح دور هام فى إشباع حاجات الفرد وبخاصة تلك التى لايمكن إشباعها من خلال العمل أو فى اثناء أوقات الارتباط أو الالتزام بواجبات، وذلك حتى يمكن تحقيق أو إعادة التوازن النفسى للفرد المشارك فى المناشط. وعن الحاجات needs فقد أوضح ماسلو Maslow تسلسلا للحاجات الإنسانية فى خمس مستويات، وذلك كما هو موضح فى الشكل (٢).



شكل رقم (٢)
مستويات الحاجات الإنسانية
وفقا لتصنيف ماسلو *Maslow*

١ - الحاجات الفسيولوجية : *Physiological needs*

وتلك الحاجات تمثل الحاجات الضرورية للإنسان، وتعد أكثر الحاجات التى يحاول الفرد إشباعها ولا يمكن التفكير فيما سواها قبل إشباعها، وهى الأكل والنوم والمأوى والصحة والراحة. وللعمل دور حيوى فى تحقيق تلك الحاجات، كما أن للترويح دورا هاما فى التقليل من عناء العمل، وفى تنمية صحة الفرد وفى تحقيق الاسترخاء له Relaxation .

٢ - حاجات الأمان : *Safety needs*

وتلك الحاجات تلى الحاجات الفسيولوجية، وتشمل العديد من الحاجات كالاستقرار، الأمان، التحرر من الخوف، الوقاية من الأخطار، وللترويح

دور هام فى تحقيق تلك الحاجات من خلال تزويد الفرد بالعديد من المهارات وتوفير الراحة النفسية له، مما يحقق التوازن والاستقرار الانفعالى ويوفر له الوقاية من العديد من المخاطر.

٣ ـ الحاجات الاجتماعية : *Social needs*

وتؤكد تلك الحاجات على أن الإنسان كائن اجتماعى بطبيعته، وتتضمن تلك الحاجات الرغبة فى إقامة علاقات صداقة مع الآخرين، والانتماء إلى الجماعات المختلفة، والقبول الاجتماعى. . . وللترويح دور هام فى تحقيق تلك الحاجات من خلال مشاركة الفرد مع أقرانه فى مناشط الترويح.

٤ ـ حاجات تقدير الذات : *Self - esteem needs*

تمثل تلك الحاجات درجة أعلى فى سلم ترتيب الحاجات، ويطلق عليها مسمى الحاجات الذاتية أو الحاجات النفسية، وتحتوى على الحاجات المرتبطة بالثقة بالنفس، القدرة على الإنجاز، احترام الذات، التقدير من الآخرين. . . وللترويح دور حيوى فى تحقيق تلك الحاجات.

٥ ـ حاجات تحقيق الذات : *Self - actualization needs*

وتلك الحاجات تحتل قمة الهرم فى تسلسل الحاجات وهى ترتبط بالحاجات المتمثلة فى النجاح، فى التعبير عن الذات، القدرة على الإبداع والابتكار، تطوير الشخصية، إنجاز العمل أو النشاط. . وللترويح دور هام فى تحقيق تلك الأوجه من النشاط من خلال المشاركة الابتكارية أو المشاركة الإيجابية وفقا لمستويات ناش Nash وبرايتبل Brightbill فيما يرتبط بالمشاركة فى المناشط الترويحية.

ووفقا لما هو موضح بالشكل (٢) فإنه يمكن التأكيد على أن تلك المستويات الخمس للحاجات الإنسانية وفقا لما أقره ماسلو لاتعنى أن حاجات كل مستوى تكون مستقلة عن غيرها فى المستويات الأخرى، بل إن حاجات تلك المستويات تكون متداخلة ومترابطة فيما بينها ويعتمد كل مستوى منها على حاجات المستويات الأخرى.

وفيما يلى توضيح لدور الترويح والمشاركة فى مناشطه فى الاسهام فى تحقيق للفرد حاجاته الفسيولوجية وحاجاته الاجتماعية وحاجاته النفسية (تحقيق الذات، تقدير الذات، الأمان)، وكذلك بيان أهم التأثيرات لمناشط الترويح المختلفة على جوانب النمو المختلفة للفرد.

أولا: التأثيرات البدنية والفسيولوجية

لممارسة أوجه مناشط الترويح وبخاصة الترويح البدنى أو الترويح الرياضى ـ بانتظام ـ العديد من التأثيرات الإيجابية على النمو العضوى للفرد المشارك فى مناشطه. وفيما يلى توضيح لأهم تلك التأثيرات.

- الحصول على القوام المعتدل والرشيق والبعد عن النمط البدين وذلك من خلال أداء التمرينات والمناشط البدنية وممارسة بعض الألعاب والرياضات.
- زيادة مرونة وكفاءة مفاصل الجسم وزيادة حجم العظام وتحسين كفاءتها ومعالجة آلام المفاصل والظهر.
- تطوير اللياقة البدنية والمحافظة على مستوى لائق من عناصرها وذلك كالقوة والجلد العضلى والسرعة والتوافق العصبى والعضلى، وزيادة المقاومة الطبيعية للأمراض.
- رفع كفاءة عمل الجهازين الدورى والتنفسى حيث يتكيف كل منهما مع متطلبات المجهود البدنى مما يؤدى إلى زيادة حجم عضلة القلب وقوتها والمحافظة على المعدل الطبيعى لكل من النبض وضغط الدم والتخفيض من المعدل العالى لهما، وكذلك زيادة السعة الحيوية للفرد.
- الاقلال من احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وذلك من خلال الوقاية من البدانة ومن ترسب الدهون على جدران الأوعية الدموية وذلك كالكوليسترول الضار (L.D. L) والدهون الثلاثية Triglycerides، مما يقلل من فرص الإصابة بأمراض تصلب الشرايين والجلطة الدموية، وكذلك من التوتر النفسى والعصبى الذى يعُد عاملا من العوامل المؤدية إلى الإصابة بتلك الأمراض.

- التخلص من الطاقة الزائدة Surplus Energy عن احتياجات الفرد، مما يسهم في تحقيق الاسترخاء البدنى والعصبى للجسم وتجديد نشاط وحيوية الفرد.
- الوقاية من التعب الذهنى حيث أن ممارسة مناشط الترويح تؤدى إلى التخلص من الإرهاق الذهنى وتجديد نشاط وحيوية الفرد وبخاصة تلك المناشط التى لاتعتمد على التركيز الذهنى فى ممارستها.
- زيادة قدرة الفرد على زيادة إنتاجه فى العمل مما يتيح له فرصة زيادة دخله المادى ومن ثم إشباع حاجاته الأساسية وتوفير مستوى معيشى وحياة أفضل له.

ثانيا: التأثيرات الاجتماعية

كما أن لممارسة أوجه مناشط الترويح العديد من التأثيرات البدنية والفسيولوجية على الفرد، فان لتلك المناشط أيضا تأثيرتها الاجتماعية عليه، وفيما يلى توضيح لأهم تلك التأثيرات:

- تنمية القيم الاجتماعية المرغوبة وذلك كالتعاون واحترام القانون واحترام الغير واحترام المواعيد وخدمة الآخرين، حيث أن مناشط الترويح الاجتماعى والمناشط الجماعية تتيح الفرصة لذلك.
- تكوين وتوطيد الصداقات وذلك من خلال المشاركة فى جماعات اللعب أو فى جماعات الهوايات مما يتيح الفرص للتعارف وللتقارب بين الأفراد وبعضها أو بين الجماعات وبعضها وتكوين وتوطيد الصداقات بينهم.
- الشعور بالانتماء والولاء للجماعة وذلك من خلال العمل على مشاركة الجماعة فى مناشطها والعمل على التعاون فى تحقيق أهداف الجماعة التى ينتمى إليها الفرد، وكذلك الحظو بالقبول الاجتماعى.
- تنمية القدرة على التفاهم مع الآخرين واحترام آرائهم وذلك من خلال المشاركة فى المناشط الثقافية التى تعتمد على الحوار والاستماع وتبادل الرأى بين الأفراد، أو المناقشات بوجه عام.

- تنمية العلاقات الإنسانية وذلك من خلال اللقاءات التى تتم فى مجال الترويح فى أوقات الفراغ، وكذلك المشاركة فى إحياء العديد من المناسبات الاجتماعية والقومية.
- التدريب على القيادة وذلك من خلال تبادل الأدوار فى الجماعات والتعاون فيما بين أعضائها على تحقيق أهداف جماعات الترويح.
- تقدير العمل الجماعى من خلال مساهمة كل عضو فى الجماعة على أداء دوره فى تنظيم وتنفيذ المناشط المختلفة للترويح، والتعاون والنجاح فى تحقيق الأهداف التى تسعى الجماعة إلى تحقيقها.

ثالثا: التأثيرات النفسية

وكما أن لممارسة أوجه مناشط الترويح العديد من التأثيرات على كل من الجوانب البدنية والفسيولوجية والاجتماعية للفرد، فان أيضا لتلك المناشط تأثيراتها على الجانب النفسى له، وفيما يلى توضيح لأهم تلك التأثيرات:

- إشباع الميول والدوافع المرتبطة باللعب وبالهوايات مما يسهم فى تحقيق الرضا النفسى للفرد عن مشاركته فى مناشط الترويح.
- تحقيق السرور والسعادة فى الحياة من خلال إقبال الفرد على المشاركة فى مناشط الترويح، مما يؤدى التى تخلصه من عناء العمل ومن أعباء الالتزامات أو من التحرر من الارتباطات الاسرية أو الاجتماعية، ومن ثم إحساسه بالسرور والسعادة لذلك ولاستمتاعه بنشاطه.
- تنمية الصحة الانفعالية للفرد وإعادة توازنه النفسى من خلال مشاركته فى مناشط الترويح التى تسهم فى تخلصه أو الاقلال من التوتر النفسى ومن درجة القلق وحدة الاكتئاب لديه، كما تسهم فى إشباع ميوله وحاجاته، وذلك من خلال اللعب والهوايات، مما يدخل عليه البهجة والسرور.
- زيادة القدرة على الإنجاز واثبات الذات وذلك من خلال تحقيق النجاح فى التجارب والمواقف والخبرات التى يواجهها الفرد فى مواقف النشاط مما يؤدى أيضا إلى تنمية مفهوم الذات الإيجابى لديه.

- تنمية الثقة بالنفس والتحرر من الخوف نتيجة للمشاركة الناجحة للفرد فى مناشط الترويح ومن خلال المشاركة فى مناشط المنافسة والمغامرة وإشباع دوافعه نحوها، مما يشعره أيضا بالاستقرار والأمان.
- التعبير عن الذات من خلال المشاركة فى أداء العديد من مناشط الترويح كاللعب أو الرسم أو الكتابة أو التأليف أو فى الأداء التشكيلى، مما يسهم فى تقدير الذات وفى تنمية الابتكار والإبداع لدى الفرد.
- التخلص من الميول العدوانية وذلك من خلال إشباعها عن طريق مناشط الترويح وبخاصة الترويح الرياضى حيث يمكن للفرد من المشاركة فى الرياضات القتالية كالكراتيه والجودو والتايكوندو والكونج فو.. وهى مناشط يقرها المجتمع، مما يؤدى إلى التسامى والإعلاء بهذه الميول أو الدوافع.

ميثاق الفراغ والترويح

لقد قامت رابطة العالم للفراغ والترويح World Leisure and Recreation Association بوضع ميثاق الفراغ والترويح، ولقد أوضحت تلك الرابطة أن طريقة استخدم وقت الفراغ تمثل أهمية عظمى فى حياة الإنسان، وأن وقت الفراغ يعد هو ذلك الوقت المتبقى للفرد بعد انتهائه من أعماله ومسئولياته، والذى يكون للفرد فيه حرية استخدامه.

كما أن الميثاق قد أكد على أن الفراغ والترويح يعملان على إثراء حياة الفرد من خلال ممارسته للرياضة والاسترخاء والاستمتاع بالفنون والعلوم الطبيعية، سواء كان ذلك لإثراء حياة الفرد فى الريف أو فى الحضر، إذ أن الفراغ والترويح يسهمان فى توفير احتياجات الإنسان التى تتطلبها ظروف الحياة العصرية، فمناشط أوقات الفراغ تتيح للفرد الفرصة لتنمية قدراته واستعداداته الأساسية وتهيئ الفرصة لتنمية ذكائه وإحساسه بالمسئولية، إذ تعد أوقات الفراغ بمثابة فترة الحرية التى ينمو خلالها إحساس الفرد بوجوده وبقيمته كإنسان وكعضو منتج فى

مجتمعه. وكذلك فإن مناشط أوقات الفراغ والترويح تلعب دورا هاما فى توثيق عرى الروابط بين الأفراد وبعضهم وكذلك فى توطيد الصداقة بين شعوب العالم.

وفيما يلى نصوص المواد السبعة للميثا الذى وضعته رابطة العالم للفراغ والترويح الذى أطلق عليه ميثاق الفراغ والترويح.

مادة (١): لكل فرد الحق فى أن يكون له وقت فراغ، وهذا الحق يعنى له تحديد عدد لساعات العمل، ومنح اجازات دورية مدفوعة الأجر، وتوفير وسائل انتقال مناسبة للفرد، وذلك بالإضافة إلى تنظيم برامج تتيح له فرص الاشتراك فيها والاستفادة من نتائجها خلال أوقات فراغه.

مادة (٢): إن الاستمتاع بوقت الفراغ بحرية تامة إنما يعد حقا مطلقا للفرد يجب المحافظة عليه، ولذا يجب إتاحة الفرصة للنشاط الفردى والنشاط الجماعى لوقت الفراغ على السواء.

مادة (٣): استخدام المنشأت والتسهيلات Facilities فى أوقات الفراغ يعد حقا أساسيا لكل فرد. كما أنه يحق له ارتياد المناطق البيئية الطبيعية (المحميات) كالبحيرات والبحار والغابات والجبال مع العمل على المحافظة عليها وصيانتها بغرض حمايتها.

مادة (٤): لكل فرد الحق فى أن تهيأ له وسائل المشاركة فى أوجه مناشط الترويح فى أوقات فراغه، كالرياضة البدنية والاستمتاع بحياة الخلاء والفنون والموسيقى والأشغال اليدوية والعلوم، وذلك دون اعتبارات للسن أو الجنس أو المستوى التعليمى والثقافى.

مادة (٥): يجب أن تكون مهمة الهيئات المسئولة عن التخطيط لبرامج الترويح هو توفير الإمكانات الضرورية لممارسة الأفراد لمناشطه فى أوقات الفراغ، وذلك لإتاحة الفرصة لاختيارهم لأوجه النشاط التى يرغبون فى ممارستها وفقا لهوايتهم وإرادتهم ودون تدخل تلك الهيئات فى فرض أى مناشط عليهم لممارستها.

مادة (٦): لكل فرد الحق فى تعلم واكتساب المهارات المرتبطة بمختلف مناشط الترويح وذلك للاستفادة منها فى استثمار أوقات فراغه، ويجب على كل من الأسرة والمؤسسات التعليمية والمجتمع الاضطلاع بتلك المسئولية. كما يجب أن تقوم الدولة بتنظيم برامج دراسية لتعليم الأطفال والشباب وكبار السن المهارات والاتجاهات المرتبطة بالترويح وتنميتها.

مادة (٧): إن مسئولية التربية لأوقات الفراغ لازالت تقع على عاتق مجموعة من المؤسسات المهتمة بأوقات الفراغ والترويح، ولذا فإنه يجب أن يكون هناك تنسيق بين جميع تلك المؤسسات بغرض استثمار جميع الإمكانات المتاحة لديها، كما يجب تأسيس معاهد للدراسات الترويحية فى الدول التى تسمح إمكاناتها بذلك، لتدريب القيادات على التخطيط للبرامج ومساعدة الأفراد والجماعات فى اختيار أوجه مناشط الترويح المناسبة لهم واستثارة دافعيتهم لممارستها.

قائمة المراجع العلمية
(الفصل الأول)

١ ـ تشارلز بيوتشر : أسس التربية البدنية : ترجمة حسن معوض ، كمال صالح ، القاهرة ، الأنجلو المصرية ، ١٩٦٤ .

٢ ـ تهانى عبد السلام : أسس الترويح والتربية الترويحية . القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٩ .

٣ ـ عطيات خطاب : أوقات الفراغ والترويح . الطبعة الثالثة . القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٢ .

٤ ـ كمال درويش : أمين الخولى : أصول الترويح وأوقات الفراغ . القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٠ .

٥ ـ كمال درويش ، محمد الحماحمى ، أمين الخولى : اتجاهات حديثة فى الترويح وأوقات الفراغ . القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٢ .

٦ ـ كمال درويش ، محمد الحماحمى : الترويح وأوقات الفراغ فى المجتمع المعاصر ، مكة المكرمة ، كلية التربية ، مركز البحوث التربوية والنفسية ، ١٩٨٦ .

٧ ـ ــــــــــــــــ : رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ . القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ .

٨ ـ محمد على محمد : وقت الفراغ فى المجتمع الحديث . القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٨٥ .

٩ ـ محمد محمد الحماحمى : أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة . الطبعة الثانية . القاهرة ، المركز العربى للنشر والتوزيع ، ١٩٩٦ .

١٠ ـ مصطفى كمال الحلفاوى : الترويح والتربية فى أوقات الفراغ . الزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٦ .

١١ ـ هـ . دان كوربن : الترويح فن وريادة : ترجمة سعيد حشمت ، حلمى إبراهيم . القاهرة ، النهضة المصرية ، ١٩٦٤ .

12 - Brightbill, Charles Kestner: Man and Leisure - A Philosophy of Recreation.N.J Englewood Cliffs, :prentice - HALL, inc.1962.

13 - BRIGHTBILL, C., Mobley, Tony: Education for Leisure. New York, John Wiley and Sons, 1977.

14 - Cheek, Neil H., Buch, William: The Social Organization of Leisure in Human Society. New - York, Harper and Row, 1976

15 - Corbin, H., Fait, W.: Education for Leisure. Englewood Cliffs: Prentice - Hall inc, 1973.

16 - Dauguet, François., Le Loisir ou Liberté d' Etre. Paris, Casterman, 1966.

17 - Dumazedier,J: Vers une Civilisation des Loisirs. Paris, Ed. du Seuil, 1966.

18 - Fourastie, J: Des Loisirs: Pour quoi Faire ? coll. "M.O." Paris, Casterman, 1970.

19 - Hourdin, G: Une Civilisation des Loisirs. Paris, Calmann - Levy, 1961.

20 - Kaplan, Max: Leisure Theory and Policy. New - York: John Wiley and Sons, Inc. 1975.

21 - Lanfant, M. : Les Théories du Loisir. Paris, Presses Universitaires de France, 1972.

22 - Murphy, James F., : Concepts of Leisure, Philosophical Implications. N.J., Englewood Cliffs, : Prentice - Hall, inc, 1974.

23 - Sue, Roger. : Le Loisir, que sais - je ? 2 ème Edition, Paris, Presses Universitaire de France, 1980.

24 - Veblen, th : Théorie de la Classe de Loisir: Paris, Editions Gallimard, 1970.

25 - Weiskopf, Donaod.: A guide to Recreation and Leisure. Boston, Allyn and Bacon, inc., 1975.

الفصل الثانى

اللعب التربوى والترويح عن الطفل

- مقدمة.
- ماهية اللعب ونظرياته.
- الأهمية التربوية للعب.
- تطبيقات مستخلصة من دراسة اللعب.
- دور المجتمع نحو تدعيم اللعب التربوى للطفل.
- دور الأسرة نحو تدعيم اللعب التربوى للطفل.
- دور المؤسسات التعليمية نحو تدعيم اللعب التربوى للطفل.
- قائمة المراجع العلمية للفصل الثانى.

الفصل الثانى

اللعب التربوى والترويح عن الطفل*

مقدمة

يدعو الإسلام إلى التجديد الدائم والتطوير فى سلوك المجتمع المسلم بقصد إثرائه وارتقائه، ولذا فقد اهتمت التربية الإسلامية بتحقيق النمو الشامل للمسلم.

ويعد اللعب والترويح من النظم التربوية والاجتماعية المكونة لبناء المجتمعات، فهما ضرورتان من ضرورات الحياة، وضرورة اجتماعية للإسهام فى بناء وتطوير شخصية الفرد المسلم.

وإن كان اللعب والترويح عن الذات من الأهمية للمسلم، فإن ضرورتهما للطفل تعد ذات أهمية وأولوية خاصة وذلك:

- لقابلية الطفل للتعلم وهو صغير أكثر من قابليته للتعلم فى سن متقدمة لحديث رواه البيهقى والطبرانى. «التعلم فى الصغر كالنقش على الحجر».
- لحاجات الطفل إلى ظاهرة اللعب والمرح والترويح أكثر من حاجاته إليها وهو كبير لحديث رواه الترمذى فى نوادره، «عرامة** الصبى فى صغره زيادة فى عقله فى كبره».

ولقد كان رسول الله ﷺ يهتم بتربية الأطفال وبرعايتهم منذ طفولتهم المبكرة، ويرى أن للطفل حقوقا على والديه فى تربيته وفى معاملته.

وعن أبى رافع قال: «قلت يا رسول الله اللولد علينا حق كحقنا عليهم؟ قال نعم حق الولد على الوالد أن يعمله الكتابة والسباحة والرمى وأن يورثه طيبا».

---

* دراسة مقدمة من الدكتور محمد الحماحمى بعنوان: «إسهامات اللعب التربوى فى تنمية الطفل ـ دراسة تحليلية» إلى ندوة الطفل والتنمية التى نظمتها وزارة التخطيط بالمملكة العربية السعودية فى الفترة من ٢٢ ـ ٢٤ ربيع الأول ١٤٠٧هـ، ٢٤ ـ ٢٦ نوفمبر ١٩٨٧ بمدينة الرياض.

** عرامة الصبى: لعبه وحيويته وقوة حركته واجتماعه مع غيره.

وعن أنس بن مالك رضى الله عنه قال: «ما رأيت أحدا كان أرحم بالعيال من رسول الله صلى الله عليه وسلم». (أخرجه مسلم).

فقد كان رسول الله ﷺ رقيق المعاملة للأطفال، وكثيرا ما كان يدعوهم للعب معه فكان خير نموذج ويقتدى به فى تربية ورعاية الأطفال، ومن أقوال النبى عليه الصلاة والسلام: «لاعب ابنك سبعا وأدبه سبعا وصاحبه سبعا، ثم ألق حبله على غاربه».

ولقد كان رسول الله ﷺ يشيع الفرح والسرور بين الصغار ويلاعبهم ويمرح معهم ويحثهم على اللعب التربوى والمرح المباح، ويروى عن البراء بن عازب قوله «كان رسول الله ﷺ يصلى، فجاء الحسن والحسين أو آحدهما، فركب على ظهره، فكان إذا رفع رأسه مال بيده فأمسكه أو أمسكهما، وقال نعم المطية مطيتكما» (أخرجه الطبرانى).

وأخرج أبو يعلى عن عمر بن الخطاب رضى الله عنه أنه قال : رأيت الحسن والحسين رضى الله عنهما على عاتقى النبى ﷺ فقلت نعم الفرس تحتكما، فقال عليه الصلاة والسلام : «ونعم الفارسان هما».

وروى الطبرانى عن جابر رضى الله عنه قال: دخلت على النبى ﷺ وهو يمشى على أربعة - أى على يديه ورجليه - وعلى ظهره الحسن والحسين وهو يقول نعم الجمل جملكما، ونعم العدلان أنتما».

وكذلك روى الطبرانى عن جابر رضى الله عنه قال: دخلت على النبى ﷺ فدعينا إلى طعام، فإذا الحسين رضى الله عنه يلعب فى الطريق مع صبيان، فأسرع النبى ﷺ أمام القوم، ثم بسط يده فجعل يفر ههنا وههنا، فيضاحكه رسول الله ﷺ حتى أخذه فجعل إحدى يديه فى ذقنه والأخرى بين رأسه وأذنيه، ثم أعتنقه وقبله، ثم قال «حسين منى وأنا منه، أحب الله من أحبه، الحسن والحسين سبطان من الأسباط «ولد الولد».

وقال البيهقى كان ابن لأم سليم يقال له أبو عمير، كان رسول الله ﷺ ربما يمازحه إذا جاء فدخل يوما يمازحه فوجده حزينا، فقال: «ما لى أرى أبا عمير

حزينا» فقالوا يا رسول الله مات نفيره ـ أى طائره أو بلبله ـ الذى كان يلعب به، فكان يناديه «يا أبا عمير ما فعل النفير؟».

وعن عبد الله بن الحارث رضى الله عنه قال: كان رسول الله ﷺ يصف عبد الله وعبيد الله وكثير بن العباس رضى الله عنهم ثم يقول: «من سبق إلى فله كذا وكذا»، قال: فيستبقون إليه، فيقعون على ظهره وصدره فيقبلهم ويلتزمهم.

كما حث الرسول الكريم على معاملة الأطفال قدر عقولهم، ومن أقواله صلى الله عليه وسلم: «من كان له طفل فليتصابى له» وكذلك روى الطبرانى عن ابن عباس أن رسول الله صلى الله عليه وسلم صدق القائل: «اعملوا فكل مُيسر لما خلق له» وكذلك قالت عائشة رضى الله عنها «أمرنا رسول الله صلى الله عليه وسلم أن ننزل الناس منازلهم» (رواه مسلم وأبو داود).

ولقد نادى علماء التربية العرب ومنهم ابن سينا بأهمية مراعاة ميول الطفل واستعداداته الفطرية وقدراته الطبيعية، وكذلك أوضح عبد الرحمن الجوزى أهمية الاستعدادات الفطرية لدى الصبى ومراعاتها فى توجيهه وإرشاده.

ويؤكد أبو حامد الغزالى على أهمية اللعب للصغير وقيمة اللعب كوسيلة تساعد فى تربية الطفل وتعليمه، ويشير إلى أن للعب ثلاثة وظائف تربوية وهى:

- تنمية جسم الطفل وتزيد من قوته.
- الترويح عن الطفل من تعب وعناء الدروس.
- إدخال السرور على قلب الطفل.

ولقد أدركت الأمم المتحضرة فى عصرنا الحديث أهمية رعاية الطفولة والعناية بها وخصصت لها أكبر قدر من اهتمامها، بل لقد أصبح معيار الحضارة بين الأمم هو مقدار اهتمام كل أمة بأطفالها، ولم تعد الدول التى تضع الطفولة فى درجة متأخرة من اهتماماتها، تستطيع أن تواكب ركب الحضارة والتقدم.

ففى انجلترا يحرص المجتمع على أن يتمتع الطفل بكل أسباب السعادة والرفاهية، وفى هذا الصدد يقول المربون والفلاسفة: «قد تضطرنا الظروف لتوزيع الخبز بالبطاقات، وسن بعض القوانين التى قد تحد من حرية الكبار، وقد نقبل

ذلك راضين عن طيب خاطر، ولكننا نثور ونرفض أى قيد يمس سعادة الأطفال ورفاهيتهم».

وفى الولايات المتحدة الأمريكية يجتمع كل عام مؤتمر خاص بالطفولة وفى افتتاح المؤتمر الحادى والعشرين قال ريتشارد نيكسون «Richard Nixon» رئيس الولايات المتحدة الأمريكية ـ فى ذلك الوقت ـ : «يجب أن تكون الطفولة هى حجر الأساس فى بناء مجتمعنا، وذلك لأن الطفل إذا أدرك أن وطنه قد حقق له العزة والكرامة، ولبى له حاجاته، فإنه سوف يدين له بالإخلاص والتقدير والحب».

وكذلك فى روسيا الاتحادية* يردد المفكرون والتربويون قولهم: «لقد ألغت بلادنا الألقاب والامتيازات، ولم يعد لدينا أباطرة ولا قياصرة ولكننا نؤكد دائما أن فى بلادنا قيصرا واحدا وسيظل يتمتع بكل الامتياز والتقدير، وذلك هو الطفل».

ويتحدد مستقبل أى مجتمع إلى حد بعيد بالخبرات التربوية التى يكتسبها أفراد الجيل الجديد، ولذا فإن الدول المتقدمة تهتم بدراسة واستيعاب كل ما هو جديد فى عالم التربية، وتطبيقه بغرض إعداد الأجيال الناشئة، وذلك لان الطفولة تعد المرحلة التى تتميز بقابليتها للتشكيل الاجتماعى وللتغير بفعل التجربة والخبرات. ومن هذا المنطلق، حظيت الطفولة باهتمام جميع النظم التعليمية والتربوية والاجتماعية والسياسية، باختلاف فلسفاتها وأيديولوجياتها، ولقد تمثل هذا الاهتمام الجدى فى تخصيص المنظمات الدولية لعام «١٩٧٩م» ليكون عاما دوليا للطفل.

كما يرى كاجان «Kagan» إن مرحلة الطفولة لها دورا هاما فى تكوين شخصية الفرد من خلال الخبرات التى يمر بها ويتفاعل معها فى أثناء لعبه.

إلا أن اللعب يستخدم كثيرا فى حياتنا اليومية حتى كدنا نفقده هذا الاصطلاح Termenology مفهومه والمعناه الحقيقى، إذ يُنظر له على أنه نشاط هدفه اللهو واستهلاك الوقت بدون أن تكون له دوافع تحركه وتوجهه، أو أنه

* الاتحاد السوفيتى سابقا.

مضيعة لجهود الطفل، أو أنه يجب ترك اللعب والالتفات بجدية لأى عمل أو نشاط آخر مفيد، مما أدى إلى تكوين مفاهيم ومدركات خاطئة Misconceptions عن اللعب، وبخاصة لدى الآباء والأمهات، وبذلك أصبح لا يُعطى لمفهوم اللعب أهميته بقدر ما يستحق فى تربية الطفل.

ماهية اللعب ونظرياته

اللعب نشاط سلوكى هام يقوم بدور رئيسى فى تكوين شخصية الفرد، ويعد الميل إلى اللعب أقوى ميول الطفل الفطرية ظهورا وأبقاها فى مراحل نموه المختلفة، وقد يرجع ذلك إلى أن اللعب نشاط تلقائى.

ويأخذ اللعب أشكالا مختلفة باستمرار تتفق مع نمو الطفل وانتقاله من مرحلة نمو إلى مرحلة أخرى، فلكل مرحلة من مراحل النمو ألعابها الخاصة التى تتلاءم مع خصائص الطفل وتتفق مع ميوله واستعداداته وقدراته. فأوجه نشاط اللعب فى الطفولة تكون متنوعة فى أشكالها ومضمونها وطرقها، ويتوقف هذا التنوع على احتياجات الطفل فى كل مرحلة من مراحل نموه، وكذلك على المؤثرات الاجتماعية والثقافية والبيئية التى تحيط بالطفل.

ولقد أدى الاهتمام الجدى بدراسة اللعب إلى قيام علماء سيكولوجية الطفل بإجراء بحوث متعددة حول ظاهرة اللعب كأداة للتطبيقات العلمية فى التربية، وكذلك اهتم علماء النفس الذين يدرسون النمو الطبيعى اهتماما واسع النطاق بوصف اللعب وتصنيفه طبقا للواقع. فقد قام سترن Stern العالم النفسى المتخصص فى الأطفال بتقسيم اللعب إلى لعب فردى ولعب جماعى. أما شارلوت بوهلر Charlotte Buhler وهى أخصائية نفسية أخرى، فقد صنفت اللعب إلى أنواع مختلفة، منها اللعب الوظيفى، واللعب الإيهامى، واللعب السلبى، وعرفت اللعب بأنه مصدر سرور. ويصنف هنريو Henriot اللعب إلى اللعب الإيهامى، اللعب الواقعى، اللعب الواقعى الإيهامى.

وتعرف كاترين تايلور Katherine Taylor اللعب بأنه يمثل حياة الطفل،

فهو التربية والاستكشاف، والتعبير الذاتى، وليس مجرد وسيلة لتمضية الوقت واللهو. بينما يعتبر هربرت سبنسر Herbert Spencer أن اللعب هو أصل الفنون. ويؤكد هويزنجا Huizinga على أن اللعب يعد من أقدم أنواع الثقافة، وأن الحضارة مستمدة من اللعب، فمظاهر النشاط الابتكارى كالفن والمهن والكشف العلمى تمت بصلة وثيقة إلى اللعب.

والدراسات والبحوث التى أجريت حول هذه الظاهرة، تؤكد على أن اللعب هو مدخل وظيفى لعالم الطفولة، ويؤثر فى تشكيل شخصية الفرد فى سنوات طفولته، وهى تلك الفترة التى يتفق علماء النفس حول أهميتها كركيزة أساسية للبناء النفسى للفرد فى مراحل نموه المتعاقبة.

فقد أجمع الباحثون على أن اللعب بمختلف مظاهره يعد من أهم العوامل التى يجل شأنها فى تربية الإنسان، ولكنهم اختلفوا فيما بينهم حول تحديد ما يؤديه اللعب من وظائف وكذلك تفسيره.

ونتيجة للدراسات العلمية، تم إقرار عدة نظريات للعب Theories of Play وتحاول كل نظرية منها التأكيد على مظهر مختلف من مظاهر اللعب.

إذ يرى فريدريك فون شيلر Friedrich Von Schiller أن اللعب هو التعبير عن الطاقة الخصبة، وكذلك يرى هربرت سبنسر Herbert spencer أن للعب أهمية فى استنفاد الطاقة الزائدة Surplus Energy عن احتياجات الجسم.

ويؤكد جوتس موث Guts Muth على أهمية اللعب فى الترويح عن الذات. بينما يرى شالر Schaller إن اللعب يجدد القوى المشرفة على الانهيار، وكذلك يدافع لازاروس Lazarus عن اللعب الإيجابى كمجدد للقوى وللحيوية وبأنه يحقق الاسترخاء للجسم، إذ يرى كل منهما أن اللعب يحقق الاسترخاء Relaxation للجسم وتجديد نشاطه وحيويته «نظرية الاسترخاء أو الترويح».

ويشير كارل جروس Karl Gross إلى أن اللعب هو الإعداد للحياة Preparation for Life ومن خلال مناشطه يتدرب الأطفال على المهارات الأساسية، وأن اللعب يعد نشاطا فطريا instinct (نظرية الإعداد للحياة).

ويوضح كارت Kart أهمية اللعب فى النمو الجسمى وفى تدريب قوى الطفل على تأدية وظائفها، وأن اللعب يعد من أهم العوامل الى تساعد على نمو أعضاء الجسم وأجهزته وبخاصة المخ «نظرية النمو الجسمى» كما أوضح كارت أيضا أن للعب دورا هاما فى إشباع الميول من خلال مناشط اللعب، والتى ينتج عن عدم إشباعها حالة من التوتر والإحباط «نظرية التهدئة».

وكذلك يرى كونراد لانج Konrad Lange إن اللعب يحقق التوازن النفسى للفرد «نظرية التوازن».

ويتفق كل من برنارد ماسون Bernard Masson الفريد ادلر Alfreid Adlar فى أن اللعب هو التعبير عن الذات Self expression وأن الميول النفسية هى التى تدفع الفرد إلى اختيار أنماط نشاطه وفقا لقدراته واستعداداته «نظرية التعبير الذاتى».

بينما تشير نظرية الاتصال الاجتماعى Social Contact أن اللعب يتأثر بالبيئة الاجتماعية للفرد، ومن ثم يلتقط الطفل من بيئته الاجتماعية أنماط النشاط والسلوك السائد فى مجتمعه. ولقد أكدت العديد من الدراسات العلمية التى تناولت لعب الأطفال على أن اللعب يتأثر بالبيئة أكثر من تأثره بالوراثة.

فى حين أن ستانلى هول Stanley Hall يرى أن الطفل يكرر فى اللعب اهتمامات وتجارب أسلافه بالتسلسل الذى حدثت به قبل العصر التاريخى، وأن اللعب متوارث inherintance من جيل إلى جيل منذ أقدم العصور Recapitulation "Theory of Play" إلا أن العديد من الأبحاث ومنها دراسات ليمان Lehman، ويتى Witty قد أوضحت أن لعب الأطفال يتأثر بطبيعة الطفل وكذلك بالبيئة الاجتماعية التى تحيط به.

الأهمية التربوية للعب

لا شك أنه من المشوق دائما أن نجد فى الماضى جذورا للمعلومات الحديثة عن اللعب. فكثيرا ما يذكر أن أفلاطون Plato كان أول من أدرك القيمة

العملية للعب. وكذلك رأى أرسطو Aristotle ضرورة تشجيع الأطفال على اللعب بالأشياء التى سوف يحتاجون جديا إلى استخدامها عندما يرشدون.

ومع بداية عصر النهضة زاد الاهتمام بأهمية اللعب ولقد نادى بذلك المربون فى ذلك الوقت.

فجوهان كومينوس Johan Comenius كان يرى أن الجسم يجب أن ينمو عن طريق الحركة، كما ينمو العقل عن طريق الكتب، ولذا قسم اليوم المثالى للطفل إلى ثلاث فترات: فترة للنوم، وفترة للنمو العقلى وفترة للترويح البدنى المتعدد الأنواع.

كما نادى جان جاك روسو Jean Jacques Rousseau بمنح الطفل حرية كبيرة فى الحركة واللعب إيمانا منه بالتربية وفقا للطبيعة. ووضع «روسو» أفكاره التربوية فى كتابه إميل Emile وهو يتكون من خمسة أجزاء، ولقد تناول الجزء الأول تربية الطفل من الميلاد حتى سن الخامسة ولقد أشار بضرورة ترك الطفل للعب الحر حتى ينمو جسمه وصحته، أما الجزء الثانى، فقد تناول تربية الطفل من سن الخامسة وحتى سن الثانية عشرة. كما أوضح أن الهدف من التربية فى هذه المرحلة هو تنمية الحواس، وأن تكون الرياضة والألعاب والفنون اليدوية هى وسائل تنمية حواس الطفل وخبراته.

وكذلك نادت ماريا منتسورى Maria Montessori بأهمية إعطاء الأطفال حرية واسعة النطاق فى حركتهم وألعابهم واستخدام لعبهم، وقصر عمل المربين على عملية الإرشاد، وكذلك اهتمت بتدريب الحواس والإدراك الحسى لدى الأطفال. ومن أهم اللعب التعليمية وأوجه النشاط التى استخدمتها فى تنمية الحواس وتقوية الأجسام: البندول، الأرجوحة، المشى، الجرى، الغناء، الرحلات.

كما اهتمت بتعليم ذوى العاهات العقلية ونجحت فى ذلك، واستخلصت من تجاربها ودراستها أن لتربية الحواس أثرا فى تربية العقل، وأنه يمكن تنمية

الحواس من خلال تمرينات ولعب خاصة يتم إعدادها، وأنه يجب أن يقوم الطفل نفسه بهذه التمرينات أو التدريبات ويسير فيها وفقا لقوته. إلا أنها بعد نجاحها فى تعليم ذوى العاهات انتقلت إلى الاهتمام بتعليم الأطفال العاديين باستخدام طريقتها فى التعليم. إذ نادت بأن الطفل جسم ينمو وروح تنمو، ومن ثم يجب مساعدته فى تنمية شخصيته ككل.

وكذلك رأت منستورى أنه من الأهمية مراعاة ميول واهتمامات الأطفال إذا كان يراد للعملية التعليمية أن تبقى متحررة من الصراعات، وأن يتم تنميتها من خلال الممارسة، ولذا يعد النشاط المستقل أحد المفاهيم الرئيسية لنظامها التعليمى، إذ تشير إلى أن الطفل يكون كما يكون ليس بسبب المدرسين ولكن كنتيجة لما يقوم به هو نفسه.

إلا أنها لم تقصر النشاط المستقل للطفل والذى يعتمد عليه نظامها التعليمى على تنمية كلا من الإدراك الحسى والفكرى، بل امتد ليشمل تطوير جوانب الشخصية الإنسانية ككل، وأكدت على أن ذلك لا يتحقق إلا من خلال توفير مناخ من الحرية، يكون مرتبطا بالنظام والمسئولية، وبأن يكون لدى الأطفال فهم إيحائى لأنماط تحقيق الذات من خلال النشاط المستقل.

أما فريدريك فروبل Friedrick Frobel فقد أظهر المغزى الفلسفى للعب واقترح أيضا كيفية الاستفادة من اللعب فى العملية التربوية والتعليمية، إذ يقول أن اللعب نشاط تلقائى ونفسى، وفى الوقت نفسه مثال للحياة البشرية فى مجموعها، ولذلك كان مقرونا دائما بالفرح والحرية والرضا والراحة النفسية والجسمية والسلام العالمى.

ولقد وضع فروبل أساس نظريته التربوية على فكرة مؤداها أن الإنسان تنمو قدراته من خلال نشاطه، ولقد أدى به إدراكه العميق بقيمة النشاط فى تشكيل الشخصية إلى توضيح كيفية أن لكل أشكال النشاط ـ اللعب والتعلم والعمل ـ ميزاتها فى التعليم الحقيقى للإنسان، وأنه من خلال اللعب وباللعب تنمو

شخصية الطفل نموا متكاملا، ولهذا لا ينبغى أن يكون اللعب نشاطا عفويا ويترك للصدفة البحتة، بل يجب أن يكون نشاطا تربويا يخضع للارشاد والتوجيه.

ويعزو بياجيه Piaget عملية النمو العقلى عند الأطفال إلى عمليتى التمثيل Assimilation والملاءمة Accomodation إذ يرى أن عملية التمثيل هى النشاط الذى يؤديه الطفل لتحويل وتغيير ما يتلقاه من معلومات إلى بنى معرفية Structures of Knowldge تشكل جزءا لا يتجزأ من ذاته، أما الملاءمة أو التكيف فهى النشاط الذى يقوم به الطفل ليتكيف أو يتوافق مع عالمه الخارجى الذى يحيط به لتمثيل المعلومات، وأنه من خلال التبادل المستمر والنشاط بين عمليتى التمثيل والتكيف يتحقق النمو العقلى.

إلا أن بياجية يفرق بين اللعب كتكرار لنشاط تم إتقانه وبين تكرار نشاط يهدف إلى فهم هذا النشاط، باعتبار أن الأخير هو بحث أو استقصاء ويتضمن عمليه الملاءمة، كما يؤكد على أن المعرفة الأولية للطفل تبدو فى الحركة، فمن خلال الاستكشاف Exploration واللعب يتهيأ للطفل معرفته التالية، وخاصة تلك المرتبطة بإدراكه لمعانى الكلمات وتنمية حصيلته اللغوية.

كما أوضحت نتائج دراسة كولتسوفا أن نمو القدرة على الكلام عند الأطفال ترتبط ارتباطا وثيقا بالحركات، وأن النشاط الحركى المنظم والمصاحب بالكلام له تأثير إيجابى على النمو العقلى للطفل، إذ يسهم فى تنمية عمليات التفكير والانتباه والتذكر لديه.

وتؤكد دراسات «الكونين (١٩٧٩)، اتو وآخرون (١٩٧٩) أن مواجهة الطفل لبيئته عن طريق اللعب، ومن خلال تقليده باللعب لما يراه ويسمعه ويختبره، إنما يكسبه المعرفة المتصلة بالواقع وينمى قدراته العقلية والبدنية، ويتيح له الفرص لتكوين اتجاهات إيجابية نحو الآخرين ونحو النواتج التعليمية والتربوية للنشاط، وكذلك نحو ذاته، وأن أنماط السلوك والسمات الشخصية تصبح أكثر وضوحا وإيجابية لديه.

كما أوضحت دراسات ادرينثى Adernethy ودراسات بايلى Bailey وجود علاقة إيجابية بين ارتفاع الذكاء والنمو الجسمى الأفضل لدى الأطفال منذ الطفولة المبكرة وحتى نهاية المراهقة بسبب عدة متغيرات منها التغذية وممارسة النشاط الحركى.

ولقد أثبتت دراسات جاردنر Gardner التى أجريت على مجموعات من الأطفال فى عدد من المدارس ورياض الأطفال فى انجلترا، والتى تستخدم نشاط اللعب كأساس لطريقة التعليم، أن للعب أهمية فى النمو المعرفى والنمو المهارى لديهم، وكذلك فى كافة جوانب بنيتهم الشخصية.

كما اتضح من دراسة بيرى Perry أنه من خلال اهتمام الطفل باللعب بالدمى، والألعاب المعاصرة ومعرفة كيفية بنائها ونظام العمل بها، نمت معارفهم. إذ تعلموا من اللعب بالروافع الآلية «الونشات» ونظام البكرات Pully system الكثير من المبادئ العلمية، كما تعلموا مبادئ الطفو والكثافة والوزن النوعى وقانون أرشيميدس من خلال لعبهم بأحواض الماء والقوارب المصنوعة من الخشب أو من المطاط، وبالأجسام الطافية على سطح الماء بوجه عام.

ويوضح كوربين corbin أن لممارسة النشاط الحركى تأثيرا إيجابيا على المجال المعرفى للطفل Cognitive domain وذلك على النحو التالى:

١- تذكر المعلومات Knowledges المرتبطة بقواعد اللعب، وبالصحة وبالأمان وبالسلامة، وبالمهارات وباللياقة...

٢- الفهم Comprehension: فالطفل يستوعب حقائق اللعب ويفسر معنى اللياقة Fitness ويزداد نموه للتنبؤ بمجريات اللعب.

٣- التطبيق Application: فالطفل يستخدم ما تعلمه من مهارات وأنماط حركية فى مواقف اللعب، كما يطبق فى نشاطه قواعد اللعب.

٤- التحليل Analysis: فان الطفل تزداد قدرته على تحديد وتصنيف وإيجاد العلاقات بين المهارات وأنماط الحركة والعضلات المشتركة فى

تأدية النشاط، ومن ثم تتحقق له القدرة على التمييز بين الحقائق ومدى ارتباطها بالنشاط وتحليل النشاط إلى مكوناته الجزئية، مما يساعد على فهم تنظيماته البنائية.

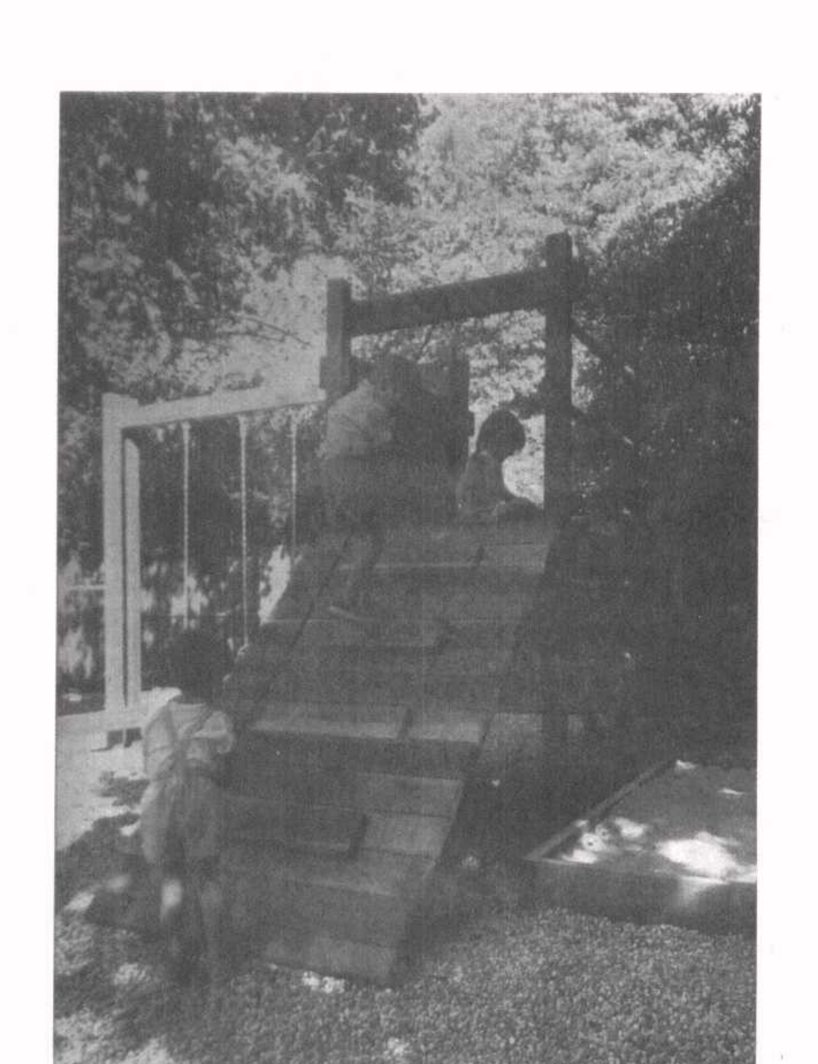
٥- التركيب Synthesis فان الطفل تزداد قدرته على وضع الأجزاء معا لتكوين ما هو جديد، ومن ثم يقوم بتصنيف أوجه النشاط والأنماط الحركية وطرق اللعب المناسبة له.

٦- التقويم Evaluation: يستطيع الطفل الحكم على مستوى مهاراته ولياقته وأدائه وكذلك الحكم على قيمة النشاط من خلال مشاركته فى النشاط الحركى لما لذلك من تأثير على الجانب المعرفى لنموه.

ويشير كذلك كوربين إلى أن النشاط الحركى للطفل ينمى فى الطفل مهارات الاتصال، السلوك الاجتماعى، القيادة، التعاون، الإدراك الاجتماعى، وكذلك ينمى العلاقات بين الأطفال وبعضهم، ويحقق الثبات الانفعالى.

كما أكد على أهمية النشاط الحركى لتنمية اللياقة البدنية والمهارات الحركية ودوره فى النمو المعرفى والنمو الانفعالى والنمو الاجتماعى للطفل وعلى أهميته فى النمو العقلى للطفل، إذ أن اسهامات النشاط الحركى فى تنمية اللياقة البدنية للطفل وفى تكيفه اجتماعيا وانفعاليا يؤدى إلى تكوين جيد لذاته وإلى التعلم الدراسى الفعال وزيادة دوافعه للتعلم.

وتشير ايفيلن شيور Evelyn Schurr إلى أن النشاط الحركى للطفل يعنى: الحياة، استكشاف الذات، استكشاف البيئة المادية والاجتماعية المحيطة بالطفل، الحرية، الأمان، الاتصال، السرور والمرح، القبول الاجتماعى. كما أن النشاط الحركى يساهم فى تنمية الطفل اجتماعيا من خلال اكتسابه للعديد من المهارات الاجتماعية Social skills وللقيم الأخلاقية Moral values مما يؤدى إلى تفاعله وتكيفه وتعاونه وانتمائه اجتماعيا، وكذلك احترامه للمبادئ وللقواعد وللسلطة وللقيادة.



ويرى كل من بيوتشر Bucher وساكستون Thaxton أن الطفل يحقق نموه وتقدمه من خلال اللعب والنشاط الحركى، إذ يعد اللعب رحلة استكشاف ومتعة واستقصاء لجوهر شخصية الطفل ولنوع البيئة المحيطة به، ومصدرا للعديد من الخبرات التى تساعده على النجاح فى حياته، وكذلك يساهم النشاط الحركى فى إشباع حاجة الطفل بالاتصال بغيره من الأطفال، وينمى ثقته بنفسه، ويساعده على الفهم الجيد لشخصيته وللعلاقات الإنسانية.

ويشير كل من هول Hall، سويينى Sweeny، ايثر Esser، إلى أن الهدف الأولى لأى برنامج للنشاط أو للحركة هو تحقيق النمو للطفل فى المجالات الست التالية: اللياقة البدنية، المهارات الحركية، الصحة، المهارات الاجتماعية، الجانب الانفعالى، المهارات المعرفية.

ويرى سكوت Scott ان للعب تأثيرا إيجابيا فى أنماط السلوك وفى شخصية الطفل وكذلك فى تقديره لذاته Self Esteem. ويؤكد كاول Cowell على أن لمهارات اللعب أهمية فى تكوين علاقات وصداقات بين الاطفال وبعضهم، وفى تنمية الإدراك الاجتماعى لديهم وفى اكتسابهم لسمات القيادة والتعاون.

ويوضح فانير Vannier وآخرون أن للعب دورا هاما فى تنمية الحركات الأساسية للطفل وفى تحسين توافقه العصبى والعضلى، وفى نمو واستقرار مهاراته الحركية، وكذلك يسهم اللعب فى التنمية البدنية للطفل، وفى التأثير الإيجابى على أجهزته الحيوية، وفى نمو مهارات الإدراك الحسى لديه، وكذلك فى تنمية مفهوم الذات لديه وصورة جسمه Body image. إذ أن الطفل من خلال نشاطه فى اللعب يكتشف قدراته البدنية والحركية وكيفية استخدام أجزاء جسمه، ويتعلم أيضا كيفية التفاعل والانتماء الجماعى وأنه لكى يتحقق النمو للطفل ولكى يكون فى صحة جيدة، فإنه يحتاج إلى ممارسة النشاط الحركى لمدة أربع ساعات يوميا مستخدما فى ذلك عضلاته الكبيرة.

وقد أكد جيمس سالى James Sally أن اللعب ضرورى للنشاط الاجتماعى وأنه حالة سارة إذ أن الأطفال يغلب عليهم الضحك أثناء لعبهم،

فالضحك يكون بمثابة دلالة على السرور. وكذلك يرى لوينفيلد Lowenfeld أن الطاقة الزائدة عن الاحتياج يحسن أن تصرف عن طريق الضحك وفى الوقت المناسب، حتى لايكون لها أثر سيئ على النمو العقلى، فتعطله وتعوقه عن التقدم.

ويشير كلا من كلاكيان Kalakian وجولدمان Goldman إلى أن الطفل من خلال نشاطه فى اللعب يعرف الكثير عن قدراته واستعداداته، مما يساعده فى تكوين مفهوم أوضح عن ذاته Self concept. إذ أنه من خلال نشاطه فى اللعب يتكون لديه اتجاهات إيجابية نحو جسمه النامى، وكيفية استخدامه لأجزاء جسمه، وكذلك معرفته وإدراكه لنوع المهارات التى يمكنه اكتسابها والنبوغ فيها. وبذلك يكّون الطفل فكرة عن مفهوم ذاته الجسمية Physical Self Concept وينمو مفهوم الذات لديه ويتطور نموه بتزايد الخبرات الحركية التى يكتسبها من خلال حركته ونشاطه فى اللعب.

ومن ناحية أخرى فقد استخدم اللعب فى العلاج النفسى، إذا وجد أن طريقة اللعب العلاجى Play Therapy تعد من الطرق الفعالة للعلاج النفسى وخاصة مع الأطفال. فقد استخدم فرويد Freud اللعب لأول مرة مصادفة فى العلاج النفسى. وكان لآرائه عن اللعب فى أنواع العلاج المختلفة والمستمدة من نظرية التحليل النفسى آثارا مباشرة، فى علاج الأطفال ذوى الاضطراب النفسى، ومعظم هذه الأنواع من العلاج استخدم فيها اللعب التلقائى واللعب الخيالى.

وكذلك استخدمت هرمين هج هلموث Hermine Heg Helmuth ظاهرة اللعب فى علاج الأطفال مضطربى العقل بغرض ملاحظتهم وفهمهم. وكذلك استخدمت ميلانى كلين Melanie Klein اللعب التلقائى فى علاج الأطفال المضطربين نفسيا، وافترضت أن ما يقوم به الطفل خلال اللعب الحر يرمز إلى الرغبات والمخاوف والصراعات غير الشعورية. فى حين استخدم كل من سيموندس Symonds وآمن Amen ورينيسون Renison اللعب الخيالى لعلاج حالات القلق والتوتر عند الأطفال.

ففى اللعب يكون الطفل على سجيته وتتكشف تلقائيا رغباته واتجاهاته وتتضح طبيعة سلوكه. ولذا يستفيد المعالج النفسى من لعب الطفل كوسيلة للتعبير الرمزى عن خبراته فى عالم الواقع، فالطفل فى آثناء لعبه يعبر بصورة رمزية عن مواقف من حياته ويعكس صورا لحياته العائلية ولطريقة تربية الوالدين له. وكذلك ويستفاد من اللعب فى عملية العلاج النفسى للطفل المشكل أو المصاب باضطرابات نفسية، وذلك بتفريغ انفعالاته ورغباته ونزعاته العدوانية ومخاوفه وتوتراته.

ومن الأهمية التربوية مساعدة الطفل على تحديد الأهداف والطرق والوسائل المرتبطة بنشاطه واكتشافها بأكبر قدر ممكن من الاستقلالية، وذلك من خلال تقديم التوجيهات والإرشادات حتى يمكن للأطفال تحديد أهدافهم بأنفسهم وتقرير الطرق والوسائل المتصلة بها. ولقد أكد على ذلك كل من: جاليرين (١٩٦٧)، بيبج (١٩٧١)، أوهل (١٩٧٣)، كوساكوسكى واوتريش (١٩٧٣)، انون(١٩٧٦)، لوميشر واخرون (١٩٧٨) تاليزنيا، (١٩٧٩). كما تؤكد دراسات كل من كلوز، كينل (١٩٧٦) على أهمية الأبعاد التى تربط بين الطفل والقائمين على رعايته. فالطفل يلعب حينما يريد أن يلعب وبالكيفية التى يراها، وفى لعبه لا يراعى مواعيد معينة للعبه أو يضع اعتبارات للمكان الذى يزاول فيه اللعب، ولذا يجب مراعاة اختيار طرق تقديم اللعب وكذلك تنظيمه بحيث يؤدى ذلك إلى تحقيق الأهداف المرجوة من لعب الطفل.

ولقد أوضحت مارى بولاسكى Mari Pulaski أن اللعب يتوقف أيضا على نوع أدوات اللعب وعلى خيال الطفل ومدى حريته فى اللعب، ولذا تفضل تزويده بتلك الأدوات وتنويعها، وذلك حتى يشبع ميول اللعب وتنمو لديه موهبة الابتكار.

ويشير كذلك ليونتيف (١٩٧٥) إلى ضرورة توافر مختلف أوجه النشاط التى تؤدى إلى إقامة علاقات مع واقع الطفل، والتى توفر كذلك الظروف المناسبة للتزود بالثقافة الإنسانية، والتى تؤدى إلى إيجاد الحافز لتحقيق التنمية الشاملة للشخصية الإنسانية.

من جانب آخر أصبح اللعب من الوسائل الفعالة المستخدمة فى التربية، ولقد تنبه علماء التربية إلى أهمية اللعب، فأدخلوا اللعب المعتمد على باعث فى ميدان التربية، وشاع فى المدارس ودور التعليم ويُطلق على هذه الطرق «التعليم عن طريق اللعب».

فالطفل يتعرف على الأشكال والألوان والأحجام، وتنمو لديه محاكات التمييز بين موضوعات العالم المحيط به، وينمى الكثير من مهاراته خلال العاب الاستكشاف والجمع «Collections» التى يقوم بها، كما أنه يتعلم الكثير عن جسمه وقدراته وتتكون لديه اتجاهات حول مفهوم الذات الجسمية، وذلك من خلال اللعب وخبراته.

ومن اللعبات التى تشوق الطفل، لعبة المكعبات المكتوب عليها الحروف الأبجدية والتى تفيد فى تعليم الطفل التمييز بين الحروف، من خلال كتابة مجموعتين من الحروف المتشابهة على بعض الكروت أو الورق المقوى أو علب الكبريت أو الصفيح، ثم كتابة مجموعة أخرى من الحروف المختلفة. ويمكن تعليم الطفل التمييز بين الحروف المتشابهة والمختلفة، وذلك بأن نطلب منه تصنيف هذه الحروف المكتوبة إلى مجموعتين، أحداهما تشمل الحروف المتشابهة، والأخرى الحروف المختلفة أو غير المتشابهة.

ويمكن أيضا تنمية قوة الملاحظة عند الطفل من خلال اللعب، وذلك بأن نكتب بعض الحروف أو نرسم بعض الأشكال على عدد من الكروت، وبعد أن يطلع عليها الطفل نطلب منه أن يغمض عينيه، ثم نسحب كارتا من هذه الكروت التى اطلع عليها من قبل، ونطلب منه بعد ذلك تحديد الكارت الذى تم إخفاؤه.

ومن الحقائق التى أصبحت راسخة أن كلا من محتوى وتنمية الشخصية ومنهجها يعتمد ـ إلى حد بعيد ـ على النشاط، وأن الشخصية تنمو من خلاله، وذلك من خلال المواجهة النشطة للبيئة فى ظروف حياتيه مهيئة لذلك.

ولذا فإن ماكارينكو يؤكد على التأثير البالغ للعب فى تشكيل شخصية الطفل، إذ يرى أن اللعب فى حياة الطفل له الأهمية التى ينطوى عليها العمل فى حياة الكبار، ومن ثم فإن تربية الطفل كشخصية للمستقبل ينبغى أن تقوم لا على

استبعاد اللعب من حياة الأطفال، وإنما على حسن تنظيمه، بحيث يؤدى إلى تكوين الخصائص البنائية للطفل فى نموه.

ومما تقدم نستطيع أن نؤكد أنه كلما زاد نشاط الطفل كلما زادت الفرصة المتاحة لنموه ولتعلمه ولاكتسابه العديد من الخبرات التربوية. فالجسم والحركة هما مصدر كل اتصال مع الذات ومع المجتمع، وسوف يظل اللعب هو الأسلوب الطبيعى الذاتى لتعليم الطفل، وتكمله وسائل أخرى تربوية لتحقيق الأهداف الاجتماعية والتربوية التى ينشدها المجتمع الراقى.

لذا يجب أن نولى اهتمامنا للعب الأطفال وأن نقدم لهم كل الخبرات التربوية لإشباع ميولهم ودوافعهم وحاجاتهم المختلفة وإتاحة الفرص لهم للتنمية المتكاملة لشخصيتهم وفقا لاستعداداتهم وقدراتهم، وكذلك يجب أن نقدم لهم كافة التوجيهات المناسبة وفى التوقيت المناسب.



تطبيقات مستخلصة من دراسة اللعب

من خلال دراستنا لماهية اللعب ونظرياته ولأهميته التربوية فى تنمية الطفل من جوانب نموه المختلفة، وكذلك من خلال استعراضنا للعديد من الدراسات والبحوث العلمية التى تطرقت إلى البحث والدراسة لهذه الظاهرة الفطرية والتربوية، فإنه يمكنا استخلاص أهم النتائج التالية، وكذلك توضيح دور كل من المجتمع والأسرة والمؤسسات التعليمية نحو تدعيم اللعب التربوى للطفل.

- الميل للعب عملية طبيعية وتلقائية، لذا يجب الاستفادة من الميل الفطرى إلى اللعب فى مساعدة الطفل على النمو الشامل والمتزن.
- تفهم اللعب وأصوله وقواعده وارتباطه بعملية النمو كعملية بيولوجية ونفسية إنما يساعد على اختيار النوع المناسب من ألوان اللعب بما يتمشى مع المرحلة السنية للطفل، وبما يتلاءم مع قدراته واستعداداته ومستوى نضجه، وبما يشبع ميوله ودوافعه وحاجاته.
- اختيار طرق تقديم اللعب المناسبة للمرحلة السنية للطفل ولطبيعة النشاط المقدم، ومراعاة توفير وإعداد أدوات وأماكن اللعب.
- أن يتم اللعب مع توجيه وإرشاد الطفل.
- مراعاة الفروق الفردية فى اللعب بين البنين والبنات، وكذلك بين لعب الأطفال الأذكياء ولعب الأطفال المعوقين، إذ تفضل البنات اللعب بالدمى والألعاب الخاصة بالتدبير المنزلى والخرز والمكعبات، بينما يفضل الأولاد اللعب باللعب المتحركة والآلية وألعاب المطاردة، ويشير هونزيك «Honzik» إلى أن الأولاد يلعبون بعنف أكثر من البنات، وأن الأولاد يبدون اهتماما أكبر من البنات باللعب.

وكذلك لقد أثبت تيرمان «Terman» أن لعب الأطفال الأذكياء يتميز بوجه عام بأنه أكثر نزوعا وأكثر نضجا وإبداعا، فى حين يظهر الأطفال المتخلفون إبداعا أقل فى مناشط اللعب، ويفضلون الألعاب الخالية من القواعد المعقدة، والألعاب التى يمارسها أطفال أصغر منهم سنا.

- الاستفادة من طرق لعب الأطفال فى كل من التشخيص والعلاج النفسى وذلك للأطفال ذوى الاضطرابات النفسية وذوى الاضطرابات العقلية.
- الاستفادة من اللعب فى العملية التعليمية للأطفال وذلك باعتباره من الوسائل الأكثر فعالية فى المجالين التربوى والتعليمى.
- الاعتراف بحق الطفل فى اللعب والانطلاق للحركة لكى يحقق ذاته، مما يتطلب تهيئة الفرص المناسبة لتنمية الشخصية المتكاملة له حتى يستطيع التكيف والتلاؤم مع مجتمعه.

ونظرا لأهمية اللعب التربوى فى حياة الطفل ولكونه يمثل الترويح عن الطفل فإنه يجب الاهتمام به من قبل المجتمع والأسرة والمؤسسات التعليمية. وفيما يلى توضيح لأهم أدوارهم نحو اللعب التربوى للطفل.

دور المجتمع نحو تدعيم اللعب التربوى للطفل

يجب على المجتمع أن يولى الطفل أهمية خاصة، ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال مراعاته لأهم النقاط التالية:

- العمل على تكوين اتجاهات إيجابية لدى الكبار نحو لعب الأطفال من خلال وسائل الاتصال الجماهيرى.
- إعداد المربين فى مجال الحضانة ورياض الأطفال إعدادا مهنيا مناسبا على مستوى الجامعة.
- العمل على توفير مساحات اللعب وتزويدها بالإمكانات المناسبة وذلك فى كل من المدن والريف.
- التوسع فى صناعة لعب الأطفال، وخاصة تلك التى تساعد على تنمية الخيال والابتكار والإبداع لدى الطفل.
- التوسع فى إعداد البرامج الإذاعية للأطفال التى تهتم باللعب وبوسائله مع مراعاة:

- تنوع البرامج المقدمة ومناسبتها للمرحلة السنية .
- التكامل والشمول فى مادة البرامج المقدمة .
- التوقيت المناسب لعرض تلك البرامج .
- توجيه برامج اذاعية للآباء والأمهات وأولياء الأمور بغرض تعريفهم بطرق الكشف عن ميول أطفالهم للهوايات ، والعمل على تنميتها .

- الاهتمام بإصدار المادة المطبوعة للأطفال ، مع مراعاة :

- التوسع فى إصدار المطبوعات المهتمة بتعليم أوجه النشاط الحركى وبالهوايات ككتب تعليم : السباحة ، الرماية ، الصيد ، تنس الطاولة ، الريشة الطائرة ، التنس ، كرة المضرب الخشبى ، كرة السرعة ، الغطس ، الجمباز ، الشطرنج ، الرسم ، فن التطريز . . .
- توفير المادة المطبوعة للأطفال بما يتفق وخصائص نمو كل مرحلة من مراحل نمو الطفل .
- تخصيص قسم للألعاب الثقافية للطفل فى الصحف اليومية ، وذلك كالفوازير والألغاز والكلمات المتقاطعة .
- الاهتمام باصدار المطبوعات المصورة والملونة ، لما لها من جاذبية وتشويق للطفل واستثارة دافعيته لقراءتها .

- زيادة الاهتمام بإقامة المهرجانات الرياضية والترويحية للأطفال ، مما يزيد من مشاركتهم فى مناشطها أو الاستمتاع بمشاهدتها .
- توفير المكتبات العامة فى المدن ، وكذلك المكتبات المتنقلة بين الأحياء ، وذلك لإتاحة الفرص للطفل للاطلاع والقراءة ، مع توجية اهتمام خاص بذلك لطفل الريف .
- زيادة الاهتمام بتنظيم المعارض الثقافية والفنية للأطفال ، وذلك لتنمية ميولهم ودافعيتهم نحو المشاركة فى المناشط الثقافية والفنية .

- الاهتمام بالألعاب الشعبية المرتبطة بالتراث العربى والإسلامى، وكذلك العمل على إحياء بعض هذه الألعاب.
- توجيه العناية بالريف وإعداد برامج للأطفال تتفق وظروف البيئة وبالعادات والتقاليد السائدة فى الريف.
- توفير وسائل اللعب الخاصة بالأطفال المعاقين، وبما يتمشى مع نوع ودرجة الإعاقة والظروف الحياتية للمعاق.
- توقيع اتفاقات دولية مع الدولة الصديقة لتبادل الخبرات فى مجالات ألعاب الطفل المختلفة وذلك فى كل من المجال الحركى، المجال الثقافى، المجال الفنى، المجال الاجتماعى.....
- الاهتمام بتنظيم المعسكرات القومية والدولية للأطفال، وذلك لتزويدهم بخبرات المناشط الخلوية وبحياة الخلاء وبالاستمتاع باللعب فى الهواء الطلق.
- توفير الإمكانات الخاصة باللعب فى دور التعليم وذلك كتجهيز أماكن اللعب، وتوفير أدوات ووسائل اللعب وتقديم البرامج المناسبة للأطفال وبخاصة فى مرحلة ماقبل المدرسة - فى مرحلة الحضانة ورياض الأطفال.
- تشجيع الهيئات العلمية على إجراء البحوث والدراسات فى مجال اللعب والتربية الحركية والترويح للأطفال، والاستفادة من نتائجها فى تطوير هذا المجال.

دور الأسرة نحو تدعيم اللعب التربوى للطفل

تتمثل أهمية الأسرة فى أنّها العالم الأول الذى يستقبل الطفل، ولذا يجب أن تهتم بلعب الطفل، ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال:

- تزويد الطفل باللعب المختلفة «العاب الفك والتركيب، الألعاب الآلية، الألعاب الزنبركية، الكرات ذات الأحجام والألوان المختلفة، الأطواق، الصولجانات، المكعبات...».
- تزويد الطفل بما يحتاج إليه من أدوات للألعاب الفنية كأقلام التلوين، الطباشير الملون، ورق للرسم، ورق قص ولصق، الصلصال، فرش

الرسم، الوان ماء، أوان صغيرة للألوان، أدوات النجارة. . . وكذلك تزويده بالأدوات والآلات الموسيقية المناسبة لمرحلته العمرية.

- تشجيع الطفل على الابتكار والإبداع، وذلك بأن يطلب منه:
  - رسم قصة بالصور.
  - عمل صور من الورق الملون.
  - زخرفة الأشياء بالألوان المختلفة.
  - قطع وتشكيل المواد والخامات التشكيلية.
  - تصميم ملابس للعرض.
  - ابتكار التصميمات بالمكعبات.
  - عمل نماذج باستخدام الخشب أو الورق أو المعادن. . . لبعض أوجه النشاط الإنشائية، كالمباني، الكبارى، العربات، الطائرات. . .
  - عمل أشكال فنية بالصلصال، بالخيوط وقطع النسيج، بالعلب الفارغة. . .
- إثارة ميل الطفل للقراءة والاطلاع، وذلك من خلال:
  - تكوين مكتبة للطفل تتضمن بعض القصص والسير الدينية، والموضوعات التربوية والأدبية والرياضية والخيالية. . .
  - توفير الصحف والمجلات الخاصة بالطفل للاستمتاع بقراءتها ومتابعة أحداثها المتسلسلة وبصورها الملونة.
  - الإكثار من سرد القصص والروايات للطفل لتنمية خياله واستثارة دافعيته للقراءة لمتابعة أحداث هذه القصص والروايات.
  - مراعاة اختيار موضوعات القراءة المناسبة لسن الطفل ولميوله، مما يؤدى إلى فهم وإدراك المعانى، ومن ثم زيادة حرصه على القراءة.
- تشجيع الطفل على حل الفوازير والألعاب الثقافية التى ترد بالصحف اليومية وبالمجلات الأسبوعية والشهرية.

- تحفيظ الطفل الأغانى والأناشيد الدينية والوطنية لزيادة قدرته على الحفظ ولتنمية حصيلته اللغوية ولتدريبه على الألقاء . . .

- تشجيع الأطفال على متابعة مختلف البرامج الدينية والتربوية والثقافة والرياضية التى تقدم للأطفال من خلال الإذاعة والقنوات التليفزيونية والفضائية .

- الاهتمام بتقديم اللُعب التعليمية للأطفال لزيادة الحافز لديهم للتعلم وللاستفادة من اللعب فى عملية التعلم .

- تشجيع الطفل على تكوين الصداقات مع أقرانه واللعب معهم وكذلك تشجيعه على استضافة أصدقائه بالمنزل لمشاركته لهم فى العديد من الألعاب .

- تشجيع الطفل على القيام بهوايات الجمع Collections ومنها طوابع البريد، العملات النقدية، البطاقات، الصور، الكرات الزجاجية (البلى) .

- تقديم الخبرات التربوية للأطفال فى الوقت المناسب وبما يتفق مع مستوى نضجهم، مما يؤدى إلى استمتاعهم باللعب وبمناشطه المختلفة .

- الاهتمام بنشاط اللعب فى الهواء الطلق وذلك من خلال اصطحاب الأطفال إلى : الأندية وساحات اللعب، الحدائق والمتنزهات، المصايف والشواطئ، الرحلات . . .

ويمكن تلخيص أهم ما يجب أن يقوم به الوالدين نحو أبنائهم لتنمية ميولهم وإشباع دوافعهم للعب، فى أهم النقاط التالية :

- ضرورة قيام الوالدين بتوفير وسائل اللعب المختلفة والمناسبة لأطفالهم .
- توفير غرفة أو مكان مناسب للعب الأطفال .
- ضرورة إلمام الوالدين بطرق الكشف عن ميول أطفالهم وذلك من خلال :
  - ملاحظة ما يقوم به الطفل .
  - تحليل إجابات الطفل على عدد من الأسئلة توجه إليه .

- دراسة إجابات الطفل على أسئلة اختبار مقنن لقياس الميول .
- مراعاة مناسبة اللعب المقدمة له مع مستوى نضجه .

دور المؤسسات التعليمية نحو تدعيم اللعب التربوى للطفل

يجب على المهتمين بالتعليم إدراك القيمة التربوية للعب والعمل على الاستفادة منها فى تنمية الطفل وشخصيته، وخاصة فى مراحل الحضانة ورياض الأطفال وفى المرحلة الابتدائية، ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال :

- العمل على توعية الأطفال بالقيمة التربوية لأوجه نشاط اللعب ووقت الفراغ والترويح .
- الاهتمام بتعليم الأطفال أوجه نشاط اللعب، والعمل على تزويدهم بالخبرات والمهارات الحركية والحسية .
- توفير الإمكانات المناسبة لممارسة الأطفال لأوجه نشاط اللعب وبما يتناسب مع مستوى نضجهم وخبراتهم التربوية، وكذلك الاهتمام بتجهيز أماكن اللعب .
- تعريف الأطفال بميولهم واهتماماتهم واستعداداتهم وقدراتهم، وإرشادهم إلى أنواع مناشط اللعب التى تناسب ظروف كل منهم .
- الاهتمام بتقديم التوجيهات والإرشادات للأطفال فى أثناء نشاطهم ووقت الحاجة لذلك، لتوفير الاستقلالية فى نشاط الأطفال .
- مراعاة تنوع أوجه النشاط المقدمة للأطفال من قبل دور التعليم، وذلك كتوفير الألعاب البدنية والألعاب الثقافية والألعاب الفنية والألعاب الاجتماعية . . .
- الاستفادة من الطرق الحديثة فى مجال التربية والتعليم وتطبيق أسلوب «مسرحة المناهج» حتى يمكن الاستفادة من نشاط اللعب فى العملية التعليمية والتربوية .

- العمل على تكوين اتجاهات إيجابية وتنميتها لدى الأطفال من المتعلمين، وذلك نحو كل من المناشط المختلفة التالية:

- أوجه النشاط الحركى: وذلك من خلال اشتراك الأطفال فى برامج اللعب والتربية الحركية، ومراعاة أن تحقق لهم هذه البرامج الرضا النفسى، سواء كان ذلك فى أثناء اليوم الدراسى أو بعد انتهائه.

- أوجه نشاطه الخلاء: وذلك من خلال إتاحة الفرص للأطفال لممارسة نشاطهم فى الهواء الطلق والاستمتاع بالطبيعة وبحياة الخلاء.

- الهوايات: وذلك من خلال تخصيص أوقات لتعليمها للأطفال، كالرسم والنجارة، وتنسيق الحدائق والزهور، وجمع الطوابع والعملات التذكارية، وتصوير المناظر الطبيعية، وأعمال الزخرفة والأشغال اليدوية الأخرى.

- أوجه النشاط الاجتماعى: وذلك من خلال تنظيم المهرجانات والاحتفالات، وإقامة حلقات السمر، وتنظيم الرحلات والمعسكرات للأطفال، وكذلك إقامة الحفلات المدرسية.

- القراءة: وذلك من خلال توفير الكتب والمطبوعات المختلفة التى تتمشى مع التربية الثقافية للطفل ومع مستوى نضجه، وذلك فى المكتبات المدرسية، مع مراعاة إعداد وتجهيز أماكن ملائمة للقراءة وتخصيص أوقات مناسبة لذلك، لاستثارة دافعية المتعلمين من الأطفال للقراءة وزيادة الطلب عليها.

- الألعاب الشعبية: وذلك من خلال تعريف الأطفال بالألعاب الشعبية المناسبة لمرحلتهم السنية والعمل على ممارستهم لها وإتقانها، مما يسهم فى ربط ألعابهم بالتراث الثقافى وبالتراث الشعبى لمجتمعهم.

- الاهتمام بتوفير أوجه نشاط اللعب المناسبة للأطفال المعاقين، والعمل على إعداد برامج لألعابهم تتمشى مع ظروفهم وأنواع إعاقتهم.

- الاهتمام بطرق اللعب المستحدثة فى دور الحضانة ورياض الأطفال، مما يؤدى إلى التجديد فى مناشط اللعب وإبعاد عنصر الملل عن الأطفال وذلك فى اثناء لعبهم.
- تهيئة الفرصة للأطفال لاستكشاف ذاتهم والبيئة المحيطة بهم من خلال مناشط التربية الحركية ومواقف اللعب.
- الاهتمام بتنمية الحواس الجمالية والفنية عند الأطفال من خلال التربية الحسية والتدريب اليدوى على التعبير الخطى.
- تدريب الأطفال على الغناء واللعب والحركة بمصاحبة الموسيقى أو بدونها.

وبعد هذا العرض لظاهرة اللعب التربوى ولدور كل من المجتمع والأسرة والمؤسسات التعليمية نحو تدعيم اللعب التربوى للطفل، فإنه يمكنا التأكيد على أهم مايلى:

- الدور التربوى والاجتماعى لكل من المجتمع والأسرة والمؤسسات التعليمية فى تشكيل سلوك الأطفال بوجه عام، وبتشكيل سلوكهم نحو اللعب بوجه خاص.
- دور المجتمع بتوفير الرعاية لأبنائه فى مرحلة الطفولة وتوفير فرص اللعب والترويح لهم من خلال مؤسساته التربوية والاجتماعية والإعلامية.
- دور الأسرة فى عملية التشكيل الاجتماعى لأبنائها منذ مرحلة طفولتهم.
  ويشير ميلير Miller إلى أن الطفل لايعرف شيئا عن العالم الذى نشأ فيه سوى عن المحيطين به فقط، وذلك فى بداية حياته، ولذا فإنه يرى أن للأسرة دور هام فى التنشئة الاجتماعية لأبنائها وفى تكوين الميل والاهتمام لديهم نحو مناشط اللعب والترويح.
- دور كل من المدارس ودور الحضانة ورياض الأطفال فى توفير البيئة التربوية للعب وفى تزويد أطفالها من المتعلمين بالمهارات والخبرات الحركية والحسية، وتعريفهم بالعديد من الهوايات وبطرق

تنميتها، وكذلك تزويدهم بالمهارات المرتبطة بالألعاب المناسبة لمرحلتهم السنية.

ولذا يجب أن تتعاون مؤسسات المجتمع فى تدعيم اللعب التربوى للطفل وان تتضافر جهودها فى الاستفادة من اللعب فى العملية التعليمية والتربوية والتنموية للطفل، فالطفل فى لعبه لايكون طفلا فحسب بل إنه من خلاله يلعب أيضا دور طفولته ويتوحد مع عناصره وأدواته ويستجيب لرموزه ومعانيه ودلالته. ففى اللعب يعاصر الطفل خبرات نموه ومن اللعب ينطلق الطفل حاملا معه ركائز ودعائم نموه إلى مراحل نموه التالية.

قائمة المراجع العلمية
(الفصل الثانى)

١ ـ أحمد بلقيس، توفيق مرعى: الميسر فى سيكولوجى اللعب. عمان، دار الفرقان، ١٩٨٢.

٢ ـ ادريين هاريس: حقائق جديدة عن تنشئة الطفل: ترجمة عطيات محمود جاد. اليونسكو، المجلة الدولية للعلوم الاجتماعية، العدد الأربعين، ١٩٨٠.

٣ ـ أمين أنور الخولى: مكانة التربية البدنية والرياضة فى الفكر التربوى الإسلامى. دراسات تربوية الجزء الأول، القاهرة، عالم الكتب، نوفمبر ١٩٨٥.

٤ ـ انطونيو خربكوفا: التربية البدنية والنمو العقلى للأطفال: ترجمة محمد كمال لطفى. اليونسكو، مجلة مستقبل التربية، العدد الأول، ١٩٨٠.

٥ ـ سوزانا ميلر: سيكولوجية اللعب: ترجمة رمزى يسى. القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٩٧٤.

٦ ـ صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد: التربية وطرق التدريس. الجزء الأول، الطبعة الثانية عشر، القاهرة، دار المعارف بمصر، ١٩٧٦.

٧ ـ عبد الله علوان: تربية الأولاد فى الإسلام. الجزء الثانى، بيروت، دار السلام، ١٩٨١.

٨ ـ فيولا الببلاوى: الأطفال واللعب، مجلة عالم الفكر، المجلد الثامن، العدد الرابع، ١٩٧٨، الكويت، وزارة الإعلام.

٩ ـ كارل هانز جونتر: لمحات عن حياة فريدريك فرويل: ترجمة أسماء عبد المنعم. اليونسكو، مجلة مستقبل التربية العدد الثالث، ١٩٨٢.

١٠ ـ كمال درويش، محمد الحماحمى: الترويح وأوقات الفراغ فى المجتمع المعاصر. مكة المكرمة، مركز البحوث التربوية والنفسية بجامعة أم القرى، ١٩٨٦.

١١ ـ كمال درويش. محمد الحماحمى، أمين الخولى: اتجاهات حديثة فى الترويح وأوقات الفراغ. القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٨٢.

١٢ محمد عطية الابراشى: الاتجاهات الحديثة فى التربية. الطبعة السابعة القاهرة، دار أحياء الكتب العربية، ١٩٦٦.

١٣ ـ محمد محمد الحماحمى: أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة.. الطبعة الثانية. القاهرة، المركز العربى للنشر والتوزيع، ١٩٩٦.

١٤ ـ محمد منير مرسى: تاريخ التربية فى الشرق والغرب. القاهرة، عالم الكتب، ١٩٧٧.

١٥ ـ هيرمان رورز: لمحات عن حياة ماريا منتسورى: ترجمة سعاد عبد الرسول. اليونسكو، مجلة مستقبل التربية، العدد الثالث، ١٩٧٩.

١٦ ـ يواقيم لومبش: تنمية الشخصية وتنظيم الأنشطة التربوية للتلاميذ: ترجمة محمد عبد المجيد. اليونسكو، مجلة مستقبل التربية، العدد الأول، ١٩٨٢.

17- Bandet, J. Sarazanas, R. : L´Enfant et les Jouets. Paris, Casterman, 1972.

18 - Bucher, Charles : Foundations of Physical Education and Sports. 9 th Ed, St. Louis, The C.V. Mosby CO, 1983.

19 - Bucher, C., Thaxton, N : Physical Education for Children Movement Foundatioms and Experiences .New York, MacMillan Publishing Co. Inc. 1979.

20 - Burgener, L. : L´Education Corporelle Selon Rousseau et Pestalozzi. Paris, Librairie J. Vrin. 1973.

21 - Corbin, C. : Becoming Physically Educated in the Elementary School. Second Ed. Philadelphia, Lea and Febiger, 1976.

22 - Dhaussy, J. : Plaisirs des Livres et des Collections. Paris, Ed. Ouvrières, 1968.

23 - Ferran, P., Mariet. F., Porcher, L. : A l'Ecole du Jeu. Bourges, Imp. Tardy quercy. S.A, 1978

24 - Fitzhyugh Dodson: Tout Se joue Avant Six Ans. Paris, Editions Robert Iaffent, 1973.

25 - Hall. J. Sweeny, H. Esser, H. : Physical Education in the Elementary School. California, Good year Publishing Co. Inc, 1980.

26 - Herron, R. Sutton - Smith, B.:Child 's Play. New York, Wiley and Sons, 1971.

27 - Honzek. M. : Sex Differences in the Occurence of Materials the Play Constructions of Preadolescents. Child Development, 1951.

28 - Jolibois, R. :L'Initiation Sportive, de l'Enfance à L'Adolescence. Tournai, Belgique, Casterman. S.A., 1975.

29 - Kagan. J. : The Growth of the Child Reflections on Human. Development. London, Methanen and Co. Ltd, 1979.

30 - Kalakian L, Coldman M. : Introduction to Pyhsical Education Sydney, Toronto, Allyn and Bacon Inc, 1976.

31 - Lagrange, G. : L'Education Globale. Belgique, Casterman, S.A. Tournai, 1974.

32- Langant, M.F. Les Théories du Loisir. Paris, Puf, 1972.

33- Lowenfeld, M.: Play in Childood. New York, John Wiley and Sons, Inc., 1967.

34- Piaget, J.: La Formation du Symbole chez les Enfants. Paris, Delachaux et Niestle, 1945.

35 - Rioux, G., Chappuis, R. : les Bases Psycho - Pédagogiques de L'Education Corporelle. Paris, Librairie J. Vrin, 1974.

36- Schurr, E.: Movement Experiences for Children. 3th Edition. New Jersey, Prentice- Hall, inc Englewood Cliffs,

37- Schwebel, M., Raph, J: Piaget à l'Ecole. Paris, Denoél, Gonthier, 1976.

38 Taylor, J., Walford, R.: Les Jeux de Simulation à l'Ecole. Paris, Casterman, 1976.

39- Taylor, K.: Parents and Children Learn Together. New York, Teachers College Press. Columbia. University. 1967.

40- Terman. M.: Gentic Studies of Genius. Stanford University Press, 1925.

41- Vannier, M. Foster, M., Gallahue, D.: Teaching Physical Education in Elementary Schools. 5th Edition, Philadelphia. London. Toronto W.B. Saunders, Co. 1972.

42 - Zuliger, Hans. : le Jeu de l'Enfant. Collection "Psi" Paris. Bluid et Gay, 1969.

الفصل الثالث

المناشط الترويحية

- مقدمة
- الترويح الرياضى
- الترويح الخلوى
- الترويح الاجتماعى
- الترويح الثقافى
- الترويح الفنى
- الترويح العلاجى
- الترويح التجارى
- قائمة المراجع العلمية للفصل الثالث



الفصل الثالث

المنــاشط الترويحيــة

مقدمة

يشير كل من كمال درويش وأمين الخولى إلى اقتراح كل من مورفى Murphy وولیامز Williams فيما يرتبط بتصنيف الأشكال السلوكية للترويح ، وذلك على النحو التالى :

- السلوك الاجتماعى: Socializing behavior وهو يشير إلى اتصال الأفراد والجماعات ببعضهم البعض وذلك بأقل قدر من الوعى بالدور الاجتماعى، كما فى مناشط اللقاءات والحفلات والرقص الاجتماعى وزيارة الأقارب والأصدقاء . . .
- سلوك المشاركة: Associtive behavoir وذلك كما فى المناشط التى تضم الأفراد والجماعات من ذوى الاهتمامات المشتركة، كما فى أندية الهوايات، وهوايات الجمع . . .
- السلوك التنافسى: Competitive behavoir ويشير إلى المناشط التى تتضمن الرياضات والألعاب والمنافسات المرتبطة بفنون الأداء أو مناشط الخلاء، وذلك كألعاب الفريق، ألعاب المضرب، مسابقات الرقص . . .
- سلوك المخاطرة: Risk taking behavoir وذلك كمناشط المغامرة التى تحتمل الخطر ، كما فى رياضات القفز بالمظلات ، تسلق الجبال ، الطيران الشراعى ، الانزلاق على الماء . . .

- السلوك الاستكشافى: Exploratary behavior ويتضمن الخبرات الترويحية التى تعتمد على التعرف والاستكشاف وذلك كمناشط التجوال، الزيارات الميدانية، التخميم، الغوص. . .

- خبرات تفويضية : Vicorious experiences وهى تعبر عن المناشط التى تعتمد على المشاهدة بدلاً من الممارسة وذلك كمشاهدة التليفزيون أو السينما، أو سماع الموسيقى، أو مشاهدة المباريات الرياضية أو الأعمال الفنية أو الأعمال التشكيلية . . .

- الاستثارة الحسية : Sensory stimulation وهى تعبر عن السلوك المتمركز حول الاستمتاع بالحاجات الحسية الأساسية وذلك كالحاجات الأساسية للإنسان . . .

- التعبير البدنى : Physical expression وذلك للاستمتاع بالأداء البدنى دون التركيز على الجانب التنافسى ، ومن أهم مناشط التعبير البدنى ، الرقص التمرينات الهوائية ، الهرولة ، السباحة ، التزحلق بالقباب . . .

- السلوك الابتكارى: creative behavoir وهو السلوك الذى يتميز بالحس التعبيرى والإبداعى، وذلك كما فى مناشط الرسم، النحت، الخزف، العزف على الآلات الموسيقية، الكتابة، الخطابه، التصوير الفوتوغرافى والسينمائى . . .

- السلوك التذوقى: Appreciative behavior وهو سلوك يرتبط بالتذوق والتقدير الإدراكى والإحساس بالجمال وبعملية الإبداع أكثر من كونها تفاعل مع الخامات، وذلك كمناشط ارتياد المتاحف والمعارض وحدائق الزهور والأسماك والحيوانات والأسواق ووجهات العرض للمحال التجارية . . .

- سلوك البحث عن التعبير : Variety - seeking behavoir ويشير إلى السلوك الهادف إلى تغيير أنماط الحياة التقليدية اليومية، وذلك كذهاب أهل المدن للريف أو الجبال أو ممارسة الرياضة أو الذهاب إلى الغابات أو الشواطئ . . .

ولذا فإن مناشط الترويح تتميز بتعدد طبيعتها وأنواعها وذلك حتى يمكنها تحقيق القيم المتعددة للترويح ، ومن ثم نجد الأنواع التالية لمناشط الترويح :

- الترويح الرياضى : يهتم بالمناشط الرياضية .
- الترويح الخلوى : يهتم بممارسة المناشط الترويحية فى الخلاء .
- الترويح الاجتماعى : يعتمد على المشاركة الاجتماعية فى المناشط الترويحية .
- الترويح الثقافى : يهتم بالمناشط الترويحية الأدبية والعقلية واللغوية .
- الترويح الفنى : يشمل الهوايات الفنية لوقت الفراغ .
- الترويح العلاجى : يهتم بالمناشط الترويحية للمرضى والمعاقين والمصابين .
- الترويح التجارى : يشمل المناشط الترويحية التى يستمتع بها الفرد مقابل مبلغ من المال يدفعه نظير ذلك .

وفيما يلى سوف نستعرض المناشط المختلفة للترويح مع إيضاح ماهية المناشط وأشكالها وأهدافها وكيفية تنمية الميول والاتجاهات نحو هذه المناشط وكذلك دور المجتمع نحو تدعيمها .

كما ننوه إلى أنه لا توجد حدود فاصلة بين الأوجه المختلفة للمناشط الترويحية، فمناشط الترويح الرياضى قد تندرج بعض أوجهه تحت مسمى الترويح العلاجى أو الترويح الخلوى أو الترويح الاجتماعى أو الترويح التجارى . . . وذلك وفقاً للهدف من ممارسته .

أولاً: الترويح الرياضى

المقصود بالترويح الرياضى هو ذلك النوع من الترويح الذى تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية ، كما أنه يعُد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفسيولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التى تشتمل على الألعاب Games والرياضات Sports .

مناشط الترويح الرياضى .

تمثل الرياضات والألعاب الجانب الأعظم من برامج الترويح الرياضى كما أنه يمكن تنظيم مناشطها وفقاً لأهداف واحتياجات واهتمامات الأفراد والجماعات ، وبذلك نجد أن الاشتراك فى تلك المناشط يتأثر بالعناصر التالية: المستوى المهارى، السن، الجنس، الحالة البدنية، والحالة الصحية للفرد .

ووفقاً لآراء كل من رينولد كارلسون Reynold Carlson ، جانيت ماكلين Janet Maclean ، تيودور ديب Theodore Deppe، جيمس بيترسون James Petrson ، فإنه يتم تقسيم مناشط الترويح الرياضى إلى المجموعات الرئيسية التالية :

١- الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط *Games and Contests Low Organized*

تستثير تلك الألعاب والمسابقات ميول واهتمامات الأطفال وصغار السن، وتعتمد تلك المناشط على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها، كما أن الاشتراك فى مناشطها لا يحتاج إلى مستوى عال من المهارة أو الأداء. إلا أنه يمكن لمختلف الأعمار الاشتراك فى تلك المناشط وبما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتماماتهم وميولهم. ومن أمثلة تلك الأوجه من النشاط ألعاب الكرة، التتابعات ، ألعاب الماء ، ألعاب الرشاقة ، ألعاب الرقص والغناء، ألعاب اقتفاء الأثر .

٢- الألعاب أو الرياضات الفردية *Individual Sports* .

يفضل العديد من الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم ، وربما قد يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردى، أو لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط، أو لصعوبة الاتفاق على وقت معين للممارسة. ومن أمثلة تلك الرياضات الفردية نجد : القنص ، صيد الأسماك ، الإنزلاق أو التزحلق على الجليد أو الأرض، المشى ، الجرى ، الفروسية ، الجولف ، الرمى بالسهام ، السباحة ، ركوب الدراجات ، اليخوت . . .

٣- الألعاب أو الرياضات الزوجية *Dual sports* .

وهناك بعض الألعاب والرياضات التى تستلزم اشتراك فردين على الأقل للعب معاً وذلك لنجاح المشاركة فى النشاط ، ويطلق عليها مسمى الألعاب أو الرياضات الزوجية . ومن أمثلة الألعاب أو الرياضات الزوجية نجد : التنس الأرضى ، الريشة الطائرة (بادمنتون) Badminton ، تنس الطاولة ، المبارزة ، كرة المضرب الخشبى (الراكت) Racquet ball ، الإسكواش .

٤- ألعاب أو رياضات الفرق *Team Sports* .

تعد الألعاب أو الرياضات الجماعية التى تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للشباب ، ولذا فهى تتوافق مع اهتماماتهم. كما أن الاشتراك فى تلك المناشط يكون على مستوى عال من التنظيم بالمقارنة بالمشاركة فى الألعاب والرياضات الأخرى لوجود بعض القواعد Rules والتنظيمات Regulations التى يجب اتباعها لتنظيم رياضات الفرق. ومن أمثلة تلك الرياضات نجد: كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد، الهوكى، الرجبى Rugby .

ومن جانب آخر يصنف ليونارد سيلى Leonard Sealey أوجه مناشط الترويح الرياضى إلى المجموعات الرئيسية التالية :

١- الرياضات الجماعية *Sports Collectifs* : وتتضمن أهم المناشط التالية :

- كرة القدم .... Football
- كرة السلة .... Basket - ball
- كرة اليد .... Hand - ball
- الكرة الطائرة .... Volley - ball
- الهوكى .... Hockey
- لاكروس* .... Lacrosse
- كرة القدم الأمريكية ..... Football Americain
- الرجبى .... Rugby
- الكريكيت .... Cricket
- كرة القاعدة .... Base - ball
- كرة السرعة .... Speed - ball
- الكرة الناعمة .... Soft - ball

٢- الرياضات الفردية *Sports Individuels* : وتشمل أهم المناشط التالية :

- المشى .... Marche
- الجرى .... Course
- السباحة .... Natation
- المبارزة .... Escrime
- الرماية .... Tir
- المصارعة .... Lutte
- الجودو .... Judo

---

* لعبة اللاكروس يمارسها الذكور والإناث ويتم ممارستها على ملعب شبيه بملعب الكرة الطائرة وباستخدام كرة مصنوعة من المطاط تزن من (١٣٥ إلى ١٥٠) جرام وبمضارب تغطى نهاياتها شبكة، ويحق للاعب ضرب أو مسك الكرة بواسطة العصا أو دحرجتها أو ركلها بالقدم لإحراز الأهداف فى مرمى الفريق المنافس.

- الأثقال .... Haltérophilie
- الملاكمة .... Boxe
- الجمباز .... Gymnastique
- التنس .... Tennis
- تنس الطاولة .... Tennis de table
- الريشة الطائرة .... Badminton
- الاسكواش .... Squash
- رمى بالسهام .... Tir à L´arc
- الكروكيه .... Croquet
- الدراجات .... Cyclisme
- الجولف .... Golf

٣- رياضات الشتاء Sports D´ hiver **: وتشتمل على أهم المناشط التالية :**

- الانزلاق على الجليد .... Ski
- هوكى الانزلاق على الجليد . . Hockey sur glace
- النزحلق علـى الجليد ..... Patinag e sur glace
- سباق المركبة الزاحفة .... Bobsleigh

٤- الرياضات المائية ***Sports Aquatiques*** **وتتضمن أهم المناشط التالية :**

- السباحة .... Natation
- الانزلاق على الماء .... Ski Nautique
- القوارب البخارية .... Bateau à moteur
- التجديف .... Aviron
- اليخوت .... Yachting
- الغطس .... Plongée
- كرة الماء .... Water - polo

وفى دراسة* علمية قام بها محمد الحماحمى خلال الفصل الدراسى الأول للعام الجامعى (١٤٠٧هـ - ١٩٨٦م) عن «اتجاهات طلاب جامعة أم القرى نحو النشاط الرياضى» أجراها على (٣٣٨) طالباً من الدارسين بكليات التربية والعلوم التطبيقية والهندسة والعلوم الاجتماعية لتميز تلك الكليات بالدراسة النظرية والتطبيقية معاً ، معتمداً فى جمع بيانات دراسته على مقياس «الاتجاهات نحو النشاط الرياضى» والذى قام ببنائه وهو يتكون من (٦٨) مفردة موزعة على الأبعاد الثلاثة التالية :

- البعد الأول : الاتجاه نحو مفهوم النشاط الرياضى .
- البعد الثانى : الاتجاه نحو أهداف وقيم النشاط الرياضى .
- البعد الثالث : الاتجاه نحو الأهمية التربوية للنشاط الرياضى .

أشارت نتائج تلك الدراسة إلى أن الطلاب بجامعة أم القرى لديهم اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضى بوجه عام ، وذلك وفقاً لدرجات استجاباتهم على المقياس ككل ، وإن أكثر الاتجاهات إيجابية بوجه خاص كانت نحو الأهمية التربوية للنشاط الرياضى .

وكذلك دلت النتائج على وجود فروق داله إحصائياً وبمستوى دلاله (٠,٠١) فى الاتجاهات نحو النشاط الرياضى بين الطلاب المفضلين وعدم المفضلين للنشاط الرياضى عن غيره من أوجه النشاط الأخرى ولصالح المفضلين له .

وكذلك فى دراسة** علمية أخرى (١٩٨٥م) قام بها كل من محمد الحماحمى وعبد الرحمن ظفر عن «أوجه نشاط وقت الفراغ لدى طلاب جامعة أم القرى من ذوى التخصصات العلمية المختلفة» تم إجرائها على عدد (٣٠٥) طالباً منهم (١٣٥) طالباً من قسم التربية الرياضية وعدد (٨٠) طالباً من قسم

* دراسة مقدمة إلى المؤتمر الدولى: تاريخ وعلوم الرياضة، الذى نظمته كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا فى الفترة من ٣ـ ٥ يناير ١٩٨٨ .

** دراسة مقدمة إلى المؤتمر العلمى الأول: التربية الرياضية والبطولة، الذى نظمته كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ـ جامعة حلوان ـ فى الفترة من ٨ ـ ١١ يناير ١٩٨٧ .

التربية الفنية ، وهؤلاء قد تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، بينما تم اختيار (٩٠) طالباً بالطريقة العشوائية ليمثلون تخصصات علمية أخرى من كليتى العلوم التطبيقية والهندسية وكلية العلوم الاجتماعية بجامعة أم القرى بمكة المكرمة ، أشارت النتائج إلى أهم ما يلى :

- يقبل الطلاب (ن= ٣٠٥) على ممارسة أوجه النشاط الرياضى التالية ، وذلك وفقاً للترتيب التالى :
  - المشى .... الترتيب الأول
  - كرة القدم .... الترتيب الثانى
  - الجرى .... الترتيب الثالث
  - تنس الطاولة .... الترتيب الرابع
  - الكرة الطائرة .... الترتيب الخامس
  - السباحة .... الترتيب السادس
  - التنس الأرضى .... الترتيب السابع
  - كرة السلة .... الترتيب الثامن
  - كرة اليد .... الترتيب التاسع
  - الدراجات .... الترتيب العاشر
  - الريشة الطائرة .... الترتيب الحادى عشر
  - كرة المضرب .... الترتيب الثانى عشر
- توجد فروق داله احصائياً بين طلاب قسم التربية الرياضية (ن=١٣٥) وطلاب قسم التربية الفنية (ن= ٨٠) وطلاب التخصصات العلمية الأخرى (ن= ٩٠) فيما يترتبط بجميع أوجه النشاط الرياضى فيما عدا مناشط السباحة، والدراجات، المشى، وذلك لصالح طلاب قسم التربية الرياضية .

- طلاب تخصص التربية الرياضية يقبلون على المشاركة الإيجابية من خلال الممارسة المنتظمة لأوجه النشاط الرياضى أكثر من غيرهم من ذوى التخصصات العلمية المختلفة .

أهداف الترويح الرياضى

ترى تريزا ولانسكا Teresa Wolanska إن للترويح الرياضى العديد من القيم Values ومن الأهداف التى يسعى إلى تحقيقها للمشاركين فى مناشطه المختلفة ، والتى من أهمها :

- تعويض نقص الحركة البدنية للفرد والناتج عن التقدم التقنى الذى لحق بهذا العصر ، مما أدى إلى تقليص حركة الإنسان .
- التخلص من الوزن الزائد أو البدانة التى تنتج عن الإفراط فى تناول الطعام والنقص فى الحركة البدنية .
- تحسين وتطوير الحالة الصحية للفرد .
- الترويح عن النفس والتخلص من التوتر العصبى .

ويرى محمد الحماحمى أن للترويح الرياضى (الرياضة للجميع) إسهامات فى التأثير الإيجابى على العديد من جوانب نمو المشاركين فى ممارسة أوجه مناشطه. كما يهدف الترويح الرياضى إلى الوقاية من متغيرات المدنية الحديثة وإلى زيادة المردود الإنتاجى لهؤلاء المشاركين فى برامجه . ولذا فقد قام الحماحمى بتحديد أهداف الترويح الرياضى وفقاً لطبيعة تلك الأهداف ، وذلك على النحو التالى :

أولا : الأهداف الصحية: وهى الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لمناشطها، وتتضمن الاهداف التالية :

- تطوير الحالة الصحية للفرد.
- تنمية للعادات الصحية المرغوبة.

- الوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.
- زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للامراض.
- الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسى وللقلق وللتوتر العصبى.
- التغذية الجيدة والمناسبة وفقا لنوع الجهد المبذول فى ممارسة النشاط.
- المحافظة على الوزن المناسب للجسم.

ثانيا: الأهداف البدنية: وتشمل الأهداف التى تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لمناشطها، وهى:

- تنمية اللياقة البدنية.
- تجديد نشاط وحيوية الجسم.
- المحافظة على الحالة البدنية الجيدة.
- الاحتفاظ بالقوام الرشيق.
- الوقاية من بعض انحرافات القوام.
- تصحيح بعض انحرافات القوام.
- الاسترخاء العضلى والعصبى.
- مقاومة الانهيار البدنى فى سن الشيخوخة.

ثالثا: الأهداف المهارية: وهى الأهداف المرتبطة بتعليم وتنمية المهارات الحركية بوجه عام، وتشمل أهم الأهداف التالية:

- تنمية الحس الحركى منذ الصغر.
- تعليم المهارات الحركية للألعاب وللرياضات المختلفة منذ الصغر.
- تعليم المناشط الحركية التى تتميز ممارستها بطابع الاستمرارية على مدى الحياة، وذلك كألعاب الريشة الطائرة (البادمنتون)، تنس

الطاولة، كرة السرعة، المضرب الخشبى، وكرياضات السباحة والمشى والجرى والهرولة Jogging.

- تنمية المهارات الحركية للفرد.
- تعليم طرق أداء التمرينات الحديثة كالتمرينات الهوائية Aerobic أو التمرينات الهوائية التى تؤدى من وضع الجلوس على المقعد Aerobic (Chair) لتتناسب مع حالة بعض المرضى أو المعاقين أو كبار السن.
- الارتقاء بمستوى أداء الموهوبين رياضيا.

رابعا: الأهداف التربوية: وهى تلك الأهداف التى تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب التربوى، وتتضمن أهم الأهداف التالية:

- تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد.
- تزويد الفرد بالعديد من الخبرات الحياتية.
- إستثمار أوقات الفراغ.
- تنمية الأحساس بحب الطبيعة وحياة الخلاء.
- التفاؤل والنظر إلى الحياة بنظرة طموحة للمستقبل.
- الارتقاء بسلوك الفرد.
- تنمية قوة الإرادة.
- التفوق على الذات.
- تنمية القيم الجمالية والتذوق الفنى.
- التعود على احترام مواعيد الممارسة للنشاط بين الأفراد وبعضهم، أو بين الجماعات وبعضها.

خامسا: الأهداف النفسية: وهى الأهداف التى تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب النفسى، وتحتوى على أهم الأهداف التالية:

- تنمية الرغبة واستثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركى.
- تحقيق السعادة لحياة الفرد والترويح عن ذاته.
- إشباع الميل للحركة أو للعب أو لهواية الرياضة.
- التعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة.
- الحد من التوتر النفسى والعصبى الناتج عن ظروف الحياة فى المجتمعات المعاصرة.
- تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسى للفرد.
- تنمية مفهوم الذات.
- اشباع الدافع للمغامرة.
- اشباع الدافع للمنافسة.

سادسا: الأهداف الاجتماعية: وهى تلك الأهداف التى تهتم بالجانب الاجتماعى للفرد الممارس بانتظام لمناشطها، وتتضمن ما يلى:

- التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التى تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات وصداقات مع الآخرين من الأفراد والجماعات.
- إشباع الحاجة للألتقاء مع الآخرين من ذوى الميول والاهتمامات المشتركة.
- تحقيق التوافق الاجتماعى للافراد والجماعات الممارسين لمناشط الرياضة للجميع.
- تشكيل السلوك الاجتماعى السوى.
- المشاركة فى الاحتفالات والمهرجانات الرياضية والتعاون بين الجماعات وبعضها فى تنظيمها.
- تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات وبعضها لدعم العمل الجماعى.

- تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعى للنشاط والتدريب على اتخاذ القرارات الجماعية وكيفية التوفيق فى حل المشكلات التى تواجه ممارسة مناشط الرياضة للجميع.
- ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية الناجحة.

سابعا: الأهداف الثقافية: وتشمل الأهداف المرتبطة بتزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة، وتشمل أهم الأهداف التالية:

- تزويد الفرد بالثقافة الرياضية وذلك بتزويده بالعديد من أنواع المعرفة والاتجاهات والعادات المرتبطة بمجال الرياضة للجميع.
- تشكيل وتنمية مدركات الفرد بأهمية الرياضة للجميع فى الحياة العصرية.
- تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الأفراد والجماعات نحو ممارسة مناشط الرياضة للجميع.
- التعرف على العديد من مناشط وقت الفراغ ومناشط الخلاء واستيعاب طرق تنظيمها.
- التعرف على الألعاب الشعبية المتأصلة فى التراث الثقافى للمجتمع.
- ادراك الفرد لقدرات ولحاجات الجسم للحركة.
- التعرف على عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بممارسة وبطبيعة مناشط الرياضة للجميع.
- تعلم الفرد الممارس لمناشط الرياضة للجميع لكيفية الوقاية من الأصابة وطرق معالجتها فى حالة حدوثها.
- فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد.

ثامنا: الأهداف الاقتصادية: وهى تعبر عن الأهداف التى ترتبط بإنتاجية الأفراد والجماعات الممارسين لمناشط الرياضة للجميع، وتتضمن أهم الأهداف التالية:

- زيادة الرغبة والتحفيز للعمل.
- زيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد.
- زيادة الإنتاج القومى للدولة.
- تحسين نوعية الحياة للافراد أو الجماعات الممارسين لمناشط الرياضة للجميع.
- التقليل من النفقات العلاجية أو من النفقات الصحية نظرا لما تسهم به الرياضة للجميع فى الوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بزيادة الوزن أو نقص الحركة أو بالتوتر النفسى أو العصبى.
- التقليل من الفاقد الانتاجى للمجتمع والناتج عن خفض معدلات الجريمة وتقليص وانتشار تعاطى المخدرات بين الأفراد، وذلك بفضل استثمار أوقات الفراغ فى المشاركة فى مناشط الرياضة للجميع واثر ذلك على الانتاج.

- أهداف الوقاية من المدينة الحديثة :

وعن أهداف ودور مناشط الترويح الرياضى وتأثيره الإيجابى على الجانب البدنى والنفسى ، فقد قامت عايدة عبد العزيز بالمشاركة مع فاطمة صابر وسهير لبيب بدراسة* علمية فى يناير (١٩٨٣) عن «أثر استخدام برنامج للتمرينات الهوائية فى وقت الفراغ على تنمية بعض الصفات البدنية لربات البيوت بنادى الشمس بالقاهرة » وذلك على عينه من السيدات تكونت من (٣٨) من ربات البيوت المترددات على النادى ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٣٠ - ٥٥) عاماً ، قمن بتطبيق برنامج للتمرينات الهوائية Aerobic Exercices بمصاحبة الموسيقى بغرض تنمية الرشاقة والمرونة والتحمل العضلى والجلد الدورى التنفسى . ولقد أشارت تلك الدراسة إلى أهم النتائج التالية :

* دراسة مقدمة إلى المؤتمر: الرياضة للجميع، الذى نظمته كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة بجامعة حلوان، فى الفترة من ١٥ - ١٧ مارس ١٩٨٤.

- تحسن النبض بعد مرور أربعة شهور من التدريب على البرنامج وذلك بواقع مرتين أسبوعياً . فقد أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى ولصالح الأخير فى معدل النبض ، إذ قل عن معدله الذى كان عليه فى القياس القبلى .
- التحسن فى لياقة الجهاز الدورى التنفسى بعد التدريب على البرنامج، فقد دلت النتائج على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى ولصالح الأخير فى زيادة عدد مرات الجرى .
- التحسن فى مرونة مفصل الكتف والتحمل العضلى والرشاقة بعد التدريب على البرنامج . فقد أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى ولصالح الأخير فى تنمية كل من تلك العناصر البدنية .
- للبرنامج تأثيراً إيجابى فى إنقاص وزن الجسم . فقد أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى ولصالح الأخير فى متغير إنقاص الوزن .
- أكثر التمرينات التى استفادت منها ربات البيوت كانت وفقا لما يلى :
  - تمرينات البطن . . . . (٨٤٪)
  - تمرينات المشى والجرى . . . . (٧١٪)
  - تمرينات الأرداف والمرونة . . . . (٥٥٪)
- أهم الأسباب التى أدت إلى المحافظة على حيوية ووزن الجسم لدى هؤلاء السيدات من ربات البيوت ، كانت :
  - التمرينات الهوائية باستخدام الموسيقى . . . (٩٧٪)
  - التغذية المعتدلة . . . . (٦٣٪)

- ساهم برنامج التمرينات الهوائية على تشجيع ربات البيوت على الانتظام في ممارسة المناشط البدنية فى أوقات الفراغ ، وذلك بطريقة ذاتية .
- أهم دوافع السيدات من ربات البيوت لممارسة التمرينات الهوائية ، كانت وفقاً لما يلى :
  - اكتساب القوام الجيد . . . . (٪۸۷)
  - اكتساب المرونة والرشاقة . . . . (٪۷٦)
  - تحسين الصحة العامة والاسترخاء . . . .(٪٥٥)

وفى دراسة* ثانية قامت بها عايدة عبد العزيز بالاشتراك مع سهير لبيب (١٩٨٥) عن «أثر ممارسة الأنشطة الترويحية على مفهوم الذات للممارسين وغير الممارسين لدى طلاب المرحلة الجامعية» وذلك على (٣٠٠) طالب من كلية التجارة بجامعة عين شمس تم تصنيفهم إلى مجموعتين قوام كل منهما (١٥٠) طالباً ، وهما : مجموعة الممارسين للمناشط الترويحية الرياضية ، ومجموعة غير الممارسين لهذه المناشط وقد أشارت تلك الدراسة إلى أهم النتائج التالية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى أبعاد مفهوم الذات وذلك بين الممارسين وغير الممارسين للمناشط الترويحية الرياضية ولصالح الممارسين وذلك وفقاً لمقياس تنسى لمفهوم الذات Tennessee self - Concept Scal الذى أعد صورته العربية محمد حسن علاوى ومحمد العربى شمعون (١٩٧٨).
- توجد علاقة ارتباط إيجابية بين الذات الجسمية وبعض أبعاد مفهوم الذات، وذلك لدى الممارسين للمناشط الترويحية الرياضية .

كما قامت الباحثتان بتصميم برنامج إرشادى ترويحى رياضى لتنمية مفهوم الذات الإيجابية لدى الطلاب غير الممارسين للمناشط الترويحية الرياضية .

* دراسة مقدمة إلى المؤتمر الدولى للرياضة للجميع فى الدول النامية الذى نظمته كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة بجامعة حلوان، فى الفترة من ٣ - ٧ يناير ١٩٨٥ .

دور المجتمع نحو تدعيم الترويح الرياضى

يجب على المجتمع تدعيم حركة الترويح الرياضى وذلك حتى يمكنه توفير الفرص لأكبر عدد من المواطنين لممارسة المناشط البدنية ، وذلك من خلال العمل على ما يلى :

- بناء استراتيجية لنشر الترويح الرياضى لتوفير الظروف المناسبة لكل من الأطفال فى مرحلة سن ما قبل المدرسة، والنشء ، والشباب، والمتقدمين فى السن، والمرأة، والمرضى، والمعاقين، لممارسة مناشط الترويح الرياضى فى أوقات الفراغ .
- ترسيخ فلسفة الترويح الرياضى فى استثمار أوقات الفراغ وذلك من خلال اهتمام المؤسسات التربوية والاجتماعية والإعلامية بتعريف المواطنين بماهيه وأهمية المشاركة فى مناشط الترويح الرياضى فى أوقات الفراغ .
- التخطيط العلمى لبرامج الترويح الرياضى وذلك على المستوى القومى وفقاً لدراسة خصائص المشاركين فى تلك البرامج من الفئات المختلفة فى المجتمع، وكذلك وفقاً للظروف الثقافية والاجتماعية والاقتصادية، ووفقاً للظروف الجغرافية والمناخية ، السائدة فى المجتمع .
- توفير الموازنات المالية لتنفيذ المشروعات القومية فى مجال الترويح الرياضى وتوفير الإمكانات والتجهيزات المرتبطة بمناشطه ، وذلك فى كل من المدن والريف .
- الاهتمام بتجهيز طرق للمشى ولركوب الدراجات فى كل من المدن والريف لمواجهة زيادة الطلب على هذه المناشط لما لها من أهمية فى حياة المواطنين للمحافظة على لياقتهم البدنية والوقاية من العديد من الأمراض العصرية .
- توفير القوافل الرياضية للتنقل من المناطق والأحياء السكنية ، وذلك

بغرض إتاحة الفرص للمواطنين من ممارسة مناشط الترويح الرياضى، وبخاصة فى هذا المجال .

- الاهتمام بتحفيز واستثارة المواطنين للمشاركة فى برامج اللياقة البدنية للجميع وفى برامج الرياضة للجميع ، وذلك بالدعاية والإعلان عن هذه البرامج من خلال وسائل الاتصال الجماهيرى ومن خلال الإعلان عن جوائز للمشاركة ولتطوير مستوى اللياقة البدنية .
- الإهتمام بتوفير الإعداد المناسبة وبالنوعية الجيدة المؤهلة مهنياً من القيادات العاملة فى مجال الترويح الرياضى ، وكذلك العمل على الإستعانة بالقيادات المتطوعة للإشراف على تنفيذ العديد من البرامج .
- التنسيق بين مختلف الهيئات والمؤسسات التربوية والتعليمية والإجتماعية المنوطه بنشر الترويح الرياضى وذلك فى مجال تقديم خدماتها وبرامجها لجمهورها .
- التعاون والإستفادة من الدول المتقدمة فى مجال الترويح الرياضى بخبراتها وتجاربها الناجحة فى هذا المجال ، وعقد اتفاقات لتبادل الخبرات ولقبول المعونات من هذه الدول .
- اهتمام وسائل الاتصال الجماهيرى بإعداد برامج تعليمية لمناشط الترويح الرياضى واستعارة العديد من تلك البرامج من الدول المتقدمة ، وكذلك اهتمام تلك الوسائل بتعليم الألعاب البدنية المتأصلة فى التراث الثقافى والتراث الشعبى للمجتمع .

وفى دراسة علمية عن الرياضة للجميع «الترويح الرياضى» قدمتها عايدة عبدالعزيز فى ندوة الرياضة للجميع التى نظمها المجلس الأعلى للشباب والرياضة فى الفترة من ١٩-٢٠ديسمبر ١٩٩١ ، أشارت إلى مسئوليات ثلاثة أجهزة رئيسية بالدولة نحو الترويح الرياضى وهى :

أولاً : جهاز الشباب والرياضة : وتتحدد أهم مسئولياته فى :

- وضع فلسفة محددة وواضحه للرياضة للجميع .
- تحديد أهداف واضحة للرياضة للجميع ومتابعة تنفيذ هذه الأهداف .
- توفير الفرص لكل فرد لممارسة مناشط الرياضة للجميع كحق له .
- توفير الإمكانات والتسهيلات اللازمة لممارسة مناشط الرياضة للجميع وتيسير استخدام المنشآت الرياضية من قبل المواطنين .
- زيادة الميزانية المخصصة للمناشط الترويحية فى المؤسسات التعليمية .

ثانياً : كليات التربية الرياضية : وتحدد أهم مسئولياتها فيما يلى :

- إعداد وتخريج متخصصين فى مجال الرياضة للجميع .
- توفير برامج الرياضة للجميع بطريقة مستحدثه ومبتكرة مع مراعاة مناسبتها لميول واحتياجات الأفراد .
- التخطيط لبرامج الرياضة للجميع وفقاً للأسلوب العلمى .

ثالثــاً : جهاز الإعلام : وتتحدد أهم مسئولياته فى :

- الدعوة عبر وسائله إلى ممارسة مناشط الرياضة للجميع التى يمكن ممارستها خارج الأندية ، وذلك حتى يقبل أكبر عدد من الجماهير على ممارسة رياضات المشى ، الجرى ، ركوب الدراجات .
- عرض مختلف الألعاب والرياضات عبر الإرسال التليفزيونى لجذب الجمهور إلى ممارستها .
- تزويد الجمهور بالثقافة الرياضية والعمل على تشكيل مفاهيمه واتجاهاته نحو الرياضة للجميع .
- التأكيد على دور الرياضة للجميع فى بناء شخصية الممارسين لمناشطها .

ثانياً: الترويح الخلوى

المقصود بالترويح الخلوى Outdoor Recreation هو ذلك النوع الذى تشمل برامجه مختلف أوجه النشاط التى تتم بعيداً عن الأماكن المغلقة Indoors والتى تتم خارجها ، ويشير كراوس Kraus إلى أن برامج الترويح الخلوى تتضمن المناشط ذات العلامة المباشرة بالطبيعة وبعواملها والتى من خلالها يستمتع الفرد بجمال وبفهم الطبيعة .

مناشط الترويح الخلوى

تتنوع أشكال مناشط الترويح الخلوى وفقاً لأهدافها وآراء المهتمين بالترويح ومناشط وقت الفراغ ، ولذا نجد عدداً من تصنيفاتها التى تعبر عن تلك الآراء ، وفيما يلى عرضاً لهذه التقسيمات أو التصنيفات :

ترى تهانى عبد السلام أن مناشط الترويح الخلوى تتضمن العديد من الخبرات وأنه يمكن تقسيم أشكاله إلى ما يلى :

١ - أوجه النشاط فى العلوم الطبيعية وتتضمن أهم أوجه النشاط التاليه :

- الإستكشاف والإستطلاع من خلال الرحلات .
- جمع الأشياء المتوفرة بالطبيعة للهواية كجمع الأحجار والفراشات والنباتات . . .
- تنسيق الحدائق .
- ألعاب تتميز بالبساطه وتؤدى فى الطبيعة كألعاب اقتفاء الأثر والبحث والتسلق والقفز والتعلق . . .
- تربية الطيور والحيوانات الأليفة .

٢- الفنون اليدوية المتوفرة فى الخلاء وتشمل أهم أوجه النشاط التالية :

- الفنون اليدوية باستخدام المواد الطبيعية .
- المهارات المستخدمة فى الخلاء كما هو الحال فى المعسكرات والمخيمات من حيث إجادة بعض المهارات كتقطيع الأخشاب وكيفية الطهى ، كيفية استخدام البوصلة أو الخريطة . . .
- رياضات الخلاء كألعاب ورياضات المضرب الفردية أو الزوجية .

٣- الرحلات الخلوية :

تشمل الرحلات الخلوية جميع أنواع الرحلات التى تتم فى الخلاء والتى يستمتع الفرد من خلالها بجمال الطبيعة ودراسة البيئة، وتعد من أمتع المناشط الترويحية التى تحظى بقبول الصغار والكبار لكونها من المناشط المشوقة والمحببة إليهم.

كما تشير عطيات خطاب إلى أنه يمكن تقسيم مناشط الترويح الخلوى وفقاً لأنماط النشاط التالية :

١- النزهات والرحلات: والمقصود والمنتزهات هو الخروج إلى الحدائق والتنزهات للاستمتاع بالطبيعة فى وقت الفراغ ، وقد يرتبط ذلك بممارسة بعض أوجه المناشط الترويحية الأخرى فى الخلاء ، أما الرحلات فإن وقتها يمتد أكثر من وقت النزهات ، وقد تكون الرحلة قصيرة لمدة يوم واحد أو رحلة طويلة تستغرق أكثر من يوم.

٢- التجوال والترحال : والمقصود بالتجوال تلك الرياضة الخلوية التى تعتمد على المشى لعدة ساعات ويتم خلالها الخروج لزيارة المناطق الطبيعية ، ويمكن تصنيف التجوال إلى :

- تجوال هواة الجمع Collections وذلك كجمع أوراق الشجر والأصداف والأحجار والفراشات . . .
- تجوال الطبيعة وذلك يكون بهدف دراسة الحيوانات أو الطيور أو الأشجار أو الأزهار التى يتم مصادفتها فى طريق التجوال .

- تجول الاستكشاف وذلك بغرض الاستطلاع والبحث عن كل ما يرتبط بالمناطق التى يتم التجوال فيها بغرض استكشافها.
- تجوال التقابل والمقصود به خروج الجماعات للتجوال والاتفاق على محاولة الالتقاء فى نقطة ما بالرغم من بدء التجول من أماكن متفرقة .
- تجوال الزيارة ويكون الغرض منه هو زيارة مناطق يرغب الفرد فى زيارتها للتعرف عليها.

أما الترحال أو السياحة فالمقصود بهما هو الخروج فى رحلات طويلة سواء داخل البلاد أو خارجها ، وقد يكون الترحال باستخدام وسائل الانتقال المختلفة كالطائرة أو القطار أو الباخرة أو الدراجات بأنواعها المختلفة أو سيراً على الأقدام .

٣- الصيد والقنص: وذلك كصيد الأسماك وقنص الطيور والحيوانات. وتعتمد تلك المناشط على الطبيعة والاستمتاع بحياة الخلاء . ومما هو جدير بالذكر أن هواية الصيد والقنص بدأ الاهتمام والإقبال عليها يقل فى الدول التى تحرم قوانينها قتل الطيور والحيوانات.

٤- المعسكرات (*Campings*): وهى تعتمد علي الخلاء والاستفادة من الطبيعة وعناصرها فى تنظيمها وإقامتها ، ويتم تصنيفها طبقاً لمدة الإقامة بها إلى: معسكر اليوم الواحد، معسكر الليلة الواحدة ، معسكر طويل لأكثر من ليلة .

ويرى مصطفى الحلفاوى أنه يمكن تقسيم مناشط الترويح الخلوى وفقاً للمجالات التالية :

١- مناشط مرتبطة بالعلوم الطبيعية .

٢- الترحال والرحلات والتنزه .

٣- المعسكرات وحياة الخلاء .

٤- الرياضة فى الملاعب والأماكن المفتوحة .

ويصنف ليونارد سيلى Leonard Sealey مناشط وقت الفراغ فى الهواء الطلق Loisir de Plein Air وفقاً للمجموعات التالية :

١- **الرحلات** ***Excursions*** : قد تستغرق الرحلات عدة ساعات أو أيام وتتحدد المدة وفقاً للأهداف المراد تحقيقها ، وقد يكون قصدها المناطق الأثرية أو المناطق الطبيعية أو البيئة كالوديان والجبال والبحيرات والأنهار والشواطئ.

٢- **الكشافة** ***Scoutisme*** : تعد الكشافة من مناشط الترويح الخلوى أو أوقات الفراغ . ويمكن للجنسين من المشاركة فى مناشط تلك الحركة .

٣- **المخيمات** ***Camping*** : تعد المخيمات من الوسائل الهامة والرائعه لقضاء عطلة نهاية الأسبوع Week end أو الأجازات Vacances . وقد يتم استخدام الخيام Tentes أو العربات المجهزة Caravanes بالمواقد والمبردات والأدشاش . . . فى إقامة تلك المخيمات .

٤- **تسلق الجبال** ***Montagne et escalade*** : أصبح تسلق الجبال من رياضات الخلاء منذ القرن التاسع عشر ، وهو نشاط يتسم بالمغامرة وفقاً للإرتفاعات المراد تسلقها. إلا أنه يجب على الفرد الذى يسعى لبلوغ القمم العالية من الجبال أن يستعين بأجهزة التنفس المساعدة له فى توفير الأكسجين الكافى الذى يناسب احتياجاته للتسلق والذى يزداد بزيادة الارتفاعات .

٥- **تنسيق الحدائق** ***Jardinage*** : تعد زراعة وتنسيق الحدائق من أقدم مناشط الترويح الخلوى . ويتطلب هذ النوع من النشاط المعرفة بنوع التربة واستخدامات أنواع السماد الملائمة لنوع النباتات المراد زراعتها ، وطرق تنسيق الحدائق .

٦- **صيد الأسماك** ***Pèche à la ligne*** : اتجه الإنسان إلى صيد الأسماك منذ آلاف السنين وذلك لتوفير قوت يومه . إلا أنه فى عصرنا هذا أصبحت هواية صيد الأسماك من أمتع مناشط الترويح الخلوى . كما أن صناعة أجهزة وأدوات الصيد قد طرأ عليها تطوير هائل لتزيد من استمتاع الفرد بهوايته هذه .

٧- ملاحظة الطيور *Observation des Oiseaux* : أصبحت ملاحظة الطيور من مناشط أوقات الفراغ والترويح الخلوى وذلك لأن الاستمتاع بجمال ألوان الطيور وسماع تغريدها وشدوها وتصويرها وتربيتها قد أصبح هواية مفضلة عن هواية القنص لدى العديد من الأفراد والجماعات . لذا فإن نثر الحبوب الغذائية للطيور حتى تقترب من الفرد بغرض إطعامها ، يتيح له فرص تصويرها وتسجيل أصواتها وملاحظتها .

ويشير كل من رينولد كارلسون Reynold Carlson وجانيت ماكلين Janet Maclean وتيودور ديبTheodore deppe، جيمس بيترسون James Peterson إلى مناشط الترويح فى الخلاء Varieties of Outdoor Recreation وذلك على النحو التالى :

١- القنص والصيد *Hunting and Fishing* : وذلك كقنص الطيور والحيوانات وصيد الأسماك بشتى أنواع الطرق والوسائل، إلا أن هواية قنص الطيور والحيوانات قد قلت عن ذى قبل نظراً لأن هواة القنص أصبحوا يفضلون مشاهدة وملاحظة تلك الطيور والحيوانات بدلا من قتلها وتعذيبها، وذلك إلى جانب سن القوانين التى تحمى قتل الطيور والحيوانات من قبل العديد من المجتمعات المعاصرة .

٢- المغامرة ذات المخاطرة العالية *High - risk adventure* : هناك العديد من الأفراد ممن يميلون إلى إشباع دافع المغامرة لديهم والمحفوفة بالمخاطر ، ومن أهم تلك الأوجه من النشاط نجد : تسلق الجبال ، الانزلاق على الماء ، القفز بالمظلة ، الانزلاق والتزحلق على الجليد . . .

٣- المخيمات اللاشكلية *Informal Camping* : لقد نمت حركة الاهتمام بالمخيمات فى السنوات الأخيرة وذلك لما يتميز بها من العديد من القيم والمبادئ التربوية والاجتماعية ، وتتخذ أشكالاً متعددة والتى من أهمها : الخيام Camping in tents، العربات المقطورة Trailers أو التوجه سيراً على الأقدام أو بالدراجات أو بالسيارات أو بالزوارق أو بالوسائل المختلفة للانتقال إلى المناطق الخلوية والبقاء للاستمتاع بها لمدد مختلفة من الوقت .

٤- **الترويح المائى** ***Water - Related Recreation*** : وتتضمن مناشط الترويح المائى كل تلك المناشط التى تستخدم الماء أو الشواطئ فى ممارستها وذلك كالتجديف، الانزلاق على الماء الزوارق، السباحة، الغطس، الصيد، النزهات البحرية، حمامات الشمس Sunbathing، المخيمات الشاطئية Camping on the shore ، جمع الأصداف والقواقع Collecting Shells ، الأخشاب الطافية على مسطح الماء Driftwood ، الأحجار Rocks .

٥- **الرياضات الشتوية** ***Winter sports*** : وهى تلك الأنواع من الرياضات التى يتم ممارستها بعد أن يتراكم الجليد فى الشتاء ، وذلك كما فى رياضات الانزلاق الثلجى على الجليد ، ركوب الزلاقات Sledding ، التزحلق على الجليد بالقبقاب الثلجى Snowshoeing، السباقات التى تتم على الجليد Racing on ice ، الانزلاق على المنحدرات الجليدية Toboggoning .

٦- **المناشط الأدبية والفنية المرتبطة بالخلاء** ***Outdoor - related Literary and Artistic Activities*** : هناك العديد من الهوايات الأدبية والفنية التى تستوحى من الخلاء ، فمن خلال التأمل والاستمتاع برؤية الأنهار والبحيرات والغابات والصحراء والشواطئ تتولد لدى الفرد أحاسيس ومشاعر وخبرات تدعوه للابتكار والإبداع ، ككتابة الشعر والنثر ، الرسم ، التصوير ، النحت ، النسيج ، العمارة، كما أننا نجد فى الطبيعة العديد من المواد التى يتم استخدامها فى الفنون والحرف اليدوية وذلك كالبذور وبيض الطيور والحشرات ، الأصداف والقواقع والمحار ، علب الصفيح الصلصال، الطين ، الأعشاب والنباتات المائية ، الأخشاب ، أوراق النباتات . . .

وتتضح أيضاً تلك المناشط فى الأعمال اليدوية وذلك كما هو الحال فى تصميم وبناء أحواض للأسماك، محطات للأرصاد الجوية ، بيوت للطيور ، شبكات لصيد الحشرات ، حقائب للترحال . . .

وكذلك فإن هوايات الجمع Collections تعد من أهم تلك المناشط التى

يسعى الفرد من خلالها إلى دراسة وفهم الطبيعة وذلك كهوايات جمع أوراق النباتات ، الزهور ، الأحجار ، الحشرات ، الحفريات Fossils .

٧- ركوب الخيول *Horseback Riding* : لم يعد الحصان حيواناً يتم استخدامه من قبل الفرد فى العمل Work animal فقط ، بل أصبح يستخدم أيضا فى الترويح Recreation animal . ولذا فإن ركوب الخيل قد أصبح هواية للاستمتاع بوقت الفراغ فى الغابات وفى المتنزهات وفى مضمار سابقات الخيول ، وفى الجبال ، وكذلك فى الرحلات والنزهات الخلوية ، وفى عروض الخيول . . .

٨- ركوب الدراجات *Bicycling* : يعد ركوب الدراجات من المناشط التى مارسها الإنسان منذ زمن بعيد ، إلا أن ذلك النشاط قد تم احياؤه كهواية . وفى الآونة الاخيرة زاد الاهتمام بأندية الدراجات Cycling clubs ، وبالتنزه بالدراجات ، وبسباقات اختراق الضاحية للدراجات ، وبركوب الدراجات البخارية Motorized bicycles (Mopeds) . كما اهتمت العديد من الدول المتقدمة بإعداد مسارات للدراجات بجانب بعض الطرق المخصصة للسير وللمرور .

٩- خبرات فى العلوم الطبيعة *Experiences in Natural Sciences*: وتتضمن تلك الخبرات كل أنواع الخبرات المستمدة من الطبيعة Nature Fxperiences والتى يمكن أن يحصل عليها الفرد من المساحات أو الأماكن المكشوفة Open space ، وذلك كالمتنزهات ، البحيرات ، الأنهار ، الشواطئ ، حدائق الحيوانات والنباتات والأسماك ، الغابات ، البراكين ، المناطق الأثرية والتاريخية .

كما أن الخبرات المرتبطة بالعلوم الطبيعية ترتبط بالنباتات والحيوانات والأسماك والمعادن والفلك . . . ولذا فإن المناشط التى تسهم فى اكتساب تلك الخبرات تتضمن الرحلات البحرية والرحلات البرية ، واستطلاع واستكشاف الطبيعة ، دراسة الجيولوجيا والفلك ، ألعاب ومسابقات باستخدام الخلاء أو الطبيعة ، تربية الطيور والأسماك والحيوانات ، التصوير الفوتوغرافى لمناظر الطبيعة الخلابة ، تنسيق الحدائق ، هوايات الجمع المرتبطة بعلوم الطبيعة وذلك كهوايات جمع الأحجار والأصداف والفراشات وأوراق النباتات أو الأشجار . . .

ومن ثم نجد أن الخبرات المرتبطة بالعلوم الطبيعة تعد جزءا من خبرات الخلاء Outdoor Experiences وتهتم مناشطها بفهم وتقدير الطبيعة والاستمتاع بها .

١٠- اجتماعيات الخلاء ***Socialising Out - of - Doors*** **:** ومن أهم تلك الأوجه من المناشط الاجتماعية التى تتم فى الخلاء، الخروج مع الأصدقاء أو الأسرة للزيارات ، أو للرحلات ، أو للتخيم ، أو لتناول الطعام بالخارج ، أو المشاركة فى الاحتفالات التى تتم فى الخلاء، أو للمشاركة فى برامج السمر . .

وفى الدراسة التى قام بها كل من محمد الحماحمى وعبد الرحمن ظفر عن أوجه نشاط وقت الفراغ لدى طلاب جامعة أم القرى من ذوى التخصصات العلمية المختلفة ، أشارت النتائج إلى أهم ما يلى :

- أهم أوجه نشاط الخلاء والسياحة التى يقبل عليها طلاب جامعة أم القرى (ن=٣٠٥) كانت وفقاً للترتيب التالى :
  - القيام برحلات خارج المدينة . . . . الترتيب الأول
  - ارتياد المصايف . . . . الترتيب الثانى
  - زيارة الحدائق والمتنزهات . . . . الترتيب الثالث
  - التسوق . . . . الترتيب الرابع
  - التجوال . . . . الترتيب الخامس
  - السياحة للدول العربية . . . . الترتيب السادس
  - الاشتراك فى المعسكرات . . . . الترتيب السابع
  - السياحة للدول الأوربية . . . . الترتيب الثامن
  - قنص الطيور . . . . الترتيب التاسع
  - السياحة لدول أخرى* . . . . الترتيب العاشر
  - صيد الأسماك . . . . الترتيب الحادى عشر
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات طلاب جامعة أم القرى من ذوى التخصصات العلمية المختلفة ولصالح طلاب تخصص التربية

* للدول غير العربية أو الأوروبية.

الرياضية فى كل من المناشط التالية : الاشتراك فى المخيمات ، صيد الأسماك ، قنص الطيور .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين هؤلاء الطلاب فى مناشط الخلاء والسياحة الأخرى ، وهى: القيام برحلات خارج المدينة ، وزيارة الحدائق والمتنزهات ، ارتياد المصايف، التجوال ، السياحة ، التسويق .

أهداف الترويح الخلوى

للترويح الخلوى أهمية فى حياة الانسان نظراً لارتباطه بالطبيعة، كما أن المشاركة فى أوجه مناشطه تسهم فى تحقيق العديد من الأهداف، والتى من أهمها ما يلى :

- قضاء وقت الفراغ فى الخلاء والاستمتاع بالهواء الطلق وبالمناظر الجمالية فى الطبيعة مما يسهم فى تنمية وتطوير الحالة الصحية للمشاركين فى المناشط الخلوية .
- تعلم الحياة فى الخلاء وتنمية المعرفة بالخلاء وبأهمية تلك الحياة، وكذلك تنمية الخبرات المرتبطة بالبيئة وبالطبيعة .
- البعد والتخلص من أعباء ومشكلات الحياة العصرية وكذلك البعد عن التلوث البيئى المرتبط بالهواء والضوضاء ، والاستفادة من الهواء النقى وبخاصة فى الريف .
- التدريب على كيفية الاستفادة المثالية من المصادر والعناصر المتوفرة فى الطبيعة فى تنمية العديد من هوايات وقت الفراغ كهوايات الجمع Collections والأشغال اليدوية .
- تنمية الرغبة للتعلمLe Désir d`Apprendre من خلال الاستكشاف للعديد من أسرار الطبيعة ، وتوطيد الروابط بين المتعلم والحياة .
- تنمية التذوق الجمالى لدى الفرد وتقدير جمال الطبيعة والتأمل فى عظمة الخالق سبحانه وتعالى وكذلك تنمية القيم الروحيه لدى المشاركين فى برامج الترويح الخلوى .

- تنشيط الحياة الجماعية الأسرية من خلال خروج الجماعات أو الأسر إلى الخلاء والمشاركة فى مناشطه ، وكذلك تنمية الرغبة فى العمل الجماعى والرغبة فى الاعتماد على الذات .
- إشباع الميل إلى المغامرة وتأكيد الذات وتنمية مفهوم الذات الإيجابى من خلال المشاركة فى المناشط الخطرة وذلك كتسلق الجبال والهبوط بالمظلات والغوص والغطس والانزلاق على الجليد أو الماء وسباقات السيارات . . .

دور المجتمع نحو تدعيم الترويح الخلوى

يجب على المجتمع الإهتمام بالترويح الخلوى نظراً لما له من أهمية فى فهم وتقدير الطبيعة والاستمتاع بمناظرها وبجمالها والاستفادة من عناصرها فى وقت الفراغ ، ولذا يجب اضطلاع المجتمع بالمسئوليات التالية :

- سن المؤسسات التشريعية القوانين للمحافظة على مصادر الترويح الخلوى ، وذلك كقانون تنقية المياه وتوفيرها فى مناطق الخلاء ، وقانون المحافظة على المظهر الجمالى للأنهار وحماية الشواطئ من التآكل نتيجة لعوامل التعرية ، وقانون لترميم ولصيانة المناطق الأثرية ذات القيمة التاريخية . . .
- التخطيط للمشروعات القومية التى تهتم بتوفير كافة التسهيلات الضرورية لممارسة حياة الخلاء والتى تهتم بمد مناطق الخلاء بالمرافق الأساسية ، وذلك فى كل من الريف والمدن .
- توفير وسائل الأمان والسلامة فى المناطق التى يتم فيها ممارسة مناشط الترويح الخلوى ، وذلك كبعض الأدوات أو الأجهزة المرتبطة بذلك ، وبعض الأسعافات الأولية ، وتزويد المكان ببعض اللوحات الإرشادية التى تحظر من المخاطر التى قد تحدث .
- الاهتمام بتوفير الدعاية والعناية بالمناطق الأثرية وبالأماكن التاريخية والعمل باستمرار على حمايتها وترميمها للاحتفاظ بقيمتها التاريخية وبجمال رونقها .
- التوسع فى إقامة وتجهيز الحدائق والمتنزهات Parks داخل وخارج المدن والعمل على صيانتها وتزويدها بالعديد من وسائل الترويح .

- الاهتمام بإقامة وتجهيز العديد من المخيمات فى المناطق الخلوية وتزويدها بكافة التسهيلات لتحفيز المواطنين للخروج إلى الخلاء والاستمتاع بمناشطه .
- تسهيل استخراج التصاريح من الجهات الحكومية المسئولة عن ذلك لتسهيل القيام بزيارة الجبال والبحيرات، وكذلك لزيارة مبانى الأرصاد الجوية ورصد الزلازل وأبراج متابعة الملاحة الجوية ومتابعة الملاحة فى الممرات المائية . . .
- تشجيع الدول لرؤوس المال الوطنية لاستثمارها فى العديد من مشروعات الترويح المائى، أو مشروعات السياحة الداخلية، أو مشروعات الترويح الخلوى، فى كل من المدن والريف وفقاً لطبيعة المشروع .
- اهتمام وسائل الاتصال الجماهيرى بتقديم برامج عن الترويح الخلوى وذلك لتحقيق الأغراض أو الأهداف التالية :
  - توعية المواطنين بماهية وأهمية الترويح الخلوى فى الحياة المعاصرة.
  - التعريف بأشكال وببرامج الترويح الخلوى وبكيفية المشاركة فى مناشطها.
  - تعليم المستقبلين لهذه البرامج الإعلامية العديد من مهارات مناشط الترويح الخلوى، كالصيد والترحال والرياضات والألعاب المائية، الهوايات المرتبطة بالطبيعة . . .
  - تزويد المستقبلين للبرامج الإعلامية بالمعلومات عن المصادر الطبيعية المتوفرة فى بيئتهم وكيفية الوصول إليها عبر الخرائط أو باستخدام البوصلة فى التوجه إليها.
  - الإعلان والدعاية لمسابقات ولمناشط الترويح الخلوى التى يتم تنظيمها من قبل الهيئات و المؤسسات الحكومية أو الأهلية .
  - تخصيص برامج ثقافية بمسمى «ماذا تعرف عن؟» تتناول تزويد المواطنين بالمعرفة عن: اليخوت، الشراع، الغوص، الانزلاق والتزحلق على الجليد، الترحال، التجوال، الكشافة، هوايات الجمع . . .
  - تقديم برامج للوالدين لتعريفهم بكيفية الكشف عن ميول أطفالهم نحو مناشط الترويح الخلوى وكذلك تعريفهم بطرق تنمية هذه الميول .

ثالثاً: الترويح الاجتماعى

يتضح الترويح الاجتماعى Social Recreation فى مشاركة أكثر من فرد فى نشاط ما ، ولذا فإنه يُعد أى نشاط يكون الدافع من ممارسته هو المشاركة الاجتماعية بغرض الترويح دون التقيد بالسن أو بمكان الممارسة .

مناشط الترويح الاجتماعى

تتنوع أشكال الترويح الاجتماعى كالموسيقى والدراما Drama، الفن Art بمختلف أنواعه، أو أى نوع من مناشط الترويح الذى يتم ممارسته من فردين أو أكثر.

ويرى كل من رينولد كارلسون Reynold Carlson، جانيت ماكلين Janet Maclean ، تيودور ديب Theodore Deppe ، جيمس بيترسون James Peterson أنه يمكن تصنيف مناشط الترويح الاجتماعى وفقاً لما يلى :

١- المحادثة ***Conversation***: فى أثناء المحادثة يتم الاستمتاع بأفكار الآخرين وبتفهم مشاعرهم وأحاسيسهم وبتبادل الآراء والأفكار وبمناقشة العديد من الموضوعات، ولذا يطلق عليها مسمى الفن الضائع The Lost Art .

٢- أوقات للشاى والقهوة ***Tea and Coffee Hours*** : إن تناول قدح من الشاى أو القهوة مع آخرين أو قبول دعوة رسمية لذلك فى وقت الفراغ يُعد من مناشط التروح الاجتماعى .

٣- الحفلات ***Parties*** : تتميز تلك الحفلات بالاجتماعية وقد تدور حول مشاهدة برامج تلفزيونية ، أو الاستماع إلى برامج إذاعية ، أو الاحتفال بمناسبة فى نطاق الأسرة أو خارجها مما يتيح الفرص للتعارف بين الأفراد وبعضهم والاستمتاع بقضاء وقت الفراغ .

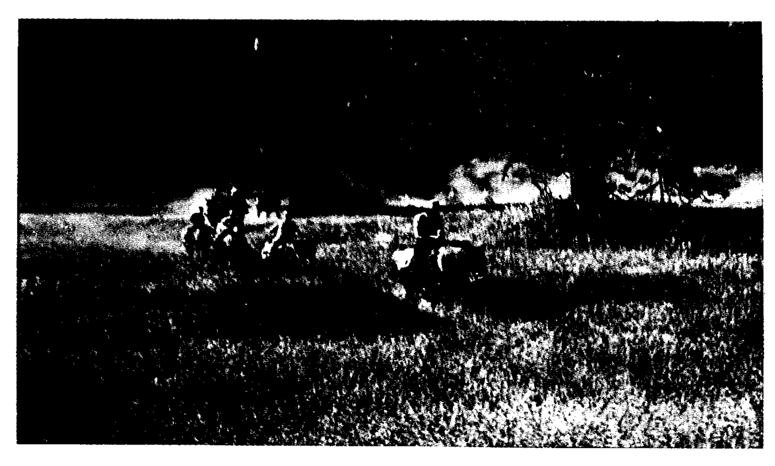
٤- المآدب ***Banquets , Dinners , Picnics*** : وخلال تلك المآدب يتناول الأفراد الطعام سوياً ويتمتعون بقضاء وقت الفراغ، سواء داخل المنزل أو خارجه، ولذا تعد من مناشط الترويح الاجتماعى لما تضمه من مشاركة إجتماعية من قبل المدعوين لتلك المآدب.

٥- لعب الحجرات ***Game Rooms***: وذلك من خلال الاجتماع عند الأصدقاء أو الأقارب ممن يمتلكون التسهيلات للمشاركة فى مناشط الترويح الجماعى، ومن أهم ألعاب الحجرات: ألعاب النرد (الطاولة) وألعاب الورق (Cartes) وألعاب الدومينو، ولعب الشطرنج، وألعاب الكمبيوتر.

٦- النشاط الرياضى الجماعى ***Collective Sport Activities***: ومن خلال ذلك النشاط يتم تكوين فرق من مجموعة من الأفراد ليشاركوا معا فى ممارسة النشاط الرياضى، مما يتيح الفرص للعب الجماعى والمشاركة الاجتماعية فى وقت الفراغ دون التقيد بالجنس أو بالسن أو بالقوانين المنظمة للألعاب التى يتم المشاركة فى فرقها.

٧- النزهات الخلوية ***Outing***: ويتم تنظيم النزهات الخلوية من خلال الجماعات، ومن ثم يقومون سويا بالنزهات والترحال الجماعى بغرض الترويح عن أنفسهم. وقد تتم تلك النزهات بالسيارات، أو بالدراجات، أو بالبواخر، أو بالزوارق، أو بالخيول، أو باية وسائل أخرى... وتعُد تلك النزهات من أمتع مناشط الترويح الاجتماعى.

٨- المسابقات الخاصة ***Special Events***: وتلك المسابقات الخاصة تتضمن المهرجانات والعروض التى تتميز بالجو الاجتماعى، كما أنها تتيح الفرص للتعارف بين المشاركين فى مناشطها، والتلاقى بين جماعات من فئات خاصة، وذلك كتلاقى أهل الفن التشكيلى فى المعارض التشكيلية والتقاء مصممى الملابس فى مهرجانات وعروض الأزياء أو التقاء أهل السينما فى المهرجانات السينمائية...



النزهات الخلوية على ظهر الخيل

وكذلك فى الدراسة التى أجراها كل من محمد الحماحمى وعبد الرحمن ظفر عن «أوجه نشاط وقت الفراغ لدى طلاب جامعة أم القرى من ذوى التخصصات العلمية المختلفة ، أشارت النتائج إلى أهم أوجه نشاط الترويح الاجتماعى التى يقبل عليها طلاب الجامعة (ن = ٣٠٥) وقد كانت وفقاً للترتيب التالى :

- مجالسة الأسرة .... الترتيب الأول
- مصاحبة الأصدقاء .... الترتيب الثانى
- مصاحبة الأقارب .... الترتيب الثالث
- تبادل الزيارات العائلية .... الترتيب الرابع
- ملاعبة الأطفال .... الترتيب الخامس
- المجالسة لتناول الشاى أو القهوة .... الترتيب السادس
- المشاركة فى الحفلات الاجتماعية .... الترتيب السابع
- ارتياد الأندية .... الترتيب الثامن

- المجالسة للعب الورق .... الترتيب التاسع
- الاشتراك فى الخدمات الاجتماعية التطوعية ..... الترتيب العاشر
- المجالسة للعب الدومينه .... الترتيب الحادى عشر
- ارتياد المقاهى .... الترتيب الثانى عشر
- المجالسة للعب الشطرنج .... الترتيب الثالث عشر
- المجالسة للعب ألعاب الكمبيوتر (الاتارى)..... الترتيب الرابع عشر
- اصطحاب الأسرة لتناول الطعام خارج المنزل .. الترتيب الخامس عشر

كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب من ذوى التخصصات العلمية المختلفة فى مشاركتهم فى مناشط الترويح الاجتماعى سوى فى ارتياد الأندية ، وألعاب الكمبيوتر (الاتارى) ، وكانت لصالح طلاب تخصص التربية الرياضية ، وكذلك فى مجالسة الأسرة ، والمجالسة للعب الشطرنج ، وكانت لصالح طلاب التخصصات الأخرى* .

أهداف الترويح الاجتماعى

لعل تلقائية مناشط الأفراد لا تبرز بشكل واضح مثلما تبرز فى البرامج الاجتماعية المخطط لها بطريقة جيدة والمعدة تنظيمياً ، وذلك لأن تلك البرامج تعمل على مشاركة الجماعات من ذوى الإهتمام المشترك فى مناشطها لتحقيق أهدافها فى جو يتميز بالمرح والمتعة. ومن أهم أهداف الترويح الاجتماعى ما يلى :

- تنمية الاهتمام بمناشط الترويح الاجتماعى لدى الأفراد والجماعات وذلك لزيادة الطلب على المناشط الجماعية فى وقت الفراغ .
- التكيف مع جماعات اللعب وتنمية الولاء الاجتماعى لدى المشاركين فى برامج الترويح الاجتماعى بغرض الاستمتاع بالعمل الجماعى فى وقت الفراغ .

* من غير تخصصات قسم التربية الرياضية وقسم التربية الفنية بجامعة أم القرى .

- إشباع الحاجات النفسية الأساسية للفرد كالحاجة إلى الانتماء ، الحاجة إلى التعارف ، الحاجة الى النجاح ، الحاجة إلى إثبات الذات . . وذلك من خلال المواقف التى تتيحها مناشط الترويح الاجتماعى .
- تنمية الخصائص والقيم الاجتماعية المرغوب فيها للشخصية الإنسانية ، وذلك كالنهوض بمستوى آداب اللياقة الاجتماعية ، الرقى بالسلوك الاجتماعى . . .
- إتاحة الفرصة للفرد لملاحظة أنماط مختلفة من السلوك الاجتماعى ولإقامة علاقات مع أفراد من ذوى الاهتمامات والميول المشتركه ، ومن ذوى الطبقات الاجتماعية المختلفة .
- تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعى ، التدريب على اتخاذ القرارات الجماعية ، وكيفية التوفيق فى حل أية مشكلات ، وذلك من خلال التعاون فى تنظيم وإدارة المناشط الاجتماعية للترويح عن الذات .
- توثيق وتوطيد العلاقات الاجتماعية بين الأفراد وبعضها والجماعات وبعضها ، من خلال التفاعل بينهم فى أثناء المشاركة فى مناشط الترويح الاجتماعى .
- تهيئة الفرص لاكتساب خبرات تعليمية وتربوية تقوم على ميول واهتمامات مشتركة بين أعضاء الجماعة ، وذلك من خلال تبادل هذه الخبرات بين الأفراد وبعضهم أو بين الجماعات وبعضها .
- التزود بأنواع من المعرفة إذ يرى جون ديوى John dewey أن المعرفة الجديرة بأن تسمى بهذا المسمى (المعرفة) يجب أن يكون مصدرها مستمداً من طرق المساهمة فى مظاهر مناشط الحياة الاجتماعية .
- تهيئة الفرص لتعلم المهارات الجديدة فى مجال مناشط الترويح وأوقات الفراغ ، وذلك من خلال التواجد مع الجماعة والتفاعل مع أعضائها والتنافس فيما بينهم فى تعلم تلك المناشط والمهارات .

- أشباع الدافع إلى العمل على خدمة الآخرين وخدمة المجتمع ، وذلك من خلال المشاركة فى مشروعات خدمة المجتمع وتنمية البيئة والمشاركة فى المشروعات الخيرية ، والمشروعات التطوعية الأخرى .

دور المجتمع نحو تدعيم الترويح الاجتماعى

للمجتمع دور هام نحو تدعيم الميول والاتجاهات ونحو تدعيم الترويح الاجتماعى وذلك بغرض استثارة اهتمامات الأفراد والجماعات نحو مناشطه، ولذا فإنه يجب على المجتمع الاضطلاع بالمسئوليات التالية لتحقيق ذلك :

- الاهتمام بتنظيم البرامج الاجتماعية للاحتفال بالمناسبات العامة وبالمناسبات القومية وذلك كأعياد الشباب، وأعياد الجلاء عن الأرضى المحتلة، وذكرى المولد النبوى، والاحتفال ببداية العام الهجرى أو العام الميلادى . . .
- اهتمام الدولة بتحفيز الأفراد والجماعات للمشاركة فى برامج الترويح الاجتماعى، وذلك بدعوتهم للمشاركة الجماعية فى مناشط كل من الترويح الرياضى أو الترويح الثقافى أو الترويح الخلوى ، والإعلان عن جوائز للفرق أو الجماعات الفائزة .
- التوسع فى إقامة الأندية الاجتماعية وتسهيل عملية الاشتراك فى عضويتها برسوم معتدلة وغير مكلفة، وكذلك التوسع فى بناء ساحات اللعب وتوفير مراكز الشباب لإتاحة الفرصة للمشاركين فى عضوية هذه الهيئات من التلاقى وممارستهم للعديد من المناشط الجماعية .
- دعم أندية الشباب وتكوين الجماعات من الشباب ، وذلك كإنشاء نادى حورس وتكوين الأسر الاجتماعية كأسرة مصر ، وأسرة المستقبل ، وكذلك تشجيع جماعات الهوايات ، والعمل على تقديم المجلس الأعلى للشباب والرياضة بجمهورية مصر العربية أو الهيئات المسئولة عن الشباب والرياضة للدعم المادى لنشاط تلك الجماعات أو الأسر .

- الاهتمام بالتخطيط الجيد لمشروعات خدمة المجتمع ولمشروعات تنمية البيئة، وذلك كمشروعات محو الأمية وحماية البيئة ومكافحة الإدمان ومواجهة الكوارث الطبيعية ، وذلك لإتاحة فرص العمل الجماعى فى وقت الفراغ لخدمة المجتمع وتنمية البيئة .
- التوسع فى إقامة المخيمات وذلك على المستوى القومى ، والعمل على المشاركة من قبل الدولة فى المخيمات على المستوى الدولى ، وإتاحة الفرص للشباب ولكبار السن وللأطفال للمشاركة فى مناشط تلك المخيمات .
- اهتمام الدولة بإقامة المشروعات السياحية ودعم برامج سياحة الأفواج Groupes والعمل على خفض رسوم الاشتراك فى تلك الرحلات وذلك بالتعاون مع الوكالات السياحية . وكذلك العمل على عقد اتفاقات مع الدول الاخرى فى مجال تبادل الأفواج السياحية فيما بينها .
- تقديم وسائل الاتصال الجماهيرى للعديد من برامج التوعية بمناشط الترويح الاجتماعى ، وذلك من خلال :
  - الدعاية والإعلان عن مختلف مناشط الترويح الاجتماعى .
  - التعريف بأهم مشروعات الترويح الاجتماعى وبأهدافها وبطرق المشاركه فى مناشطها .
  - توعية الوالدين بضرورة إتاحة الفرص للأطفال فى المشاركة فى المناشط الأسرية وإبداء الرأى نحوها .
  - توعية الوالدين بأهمية موافقتهما على مشاركة أبنائهما فى الحفلات التى تنظمها مدارسهم سواء بالمشاركة الفعلية فى مناشطها أو بالمشاهدة ، وكذلك توعيتهم بأهمية مشاركة أبنائهما فى المهرجانات والعروض والاحتفال بالمناسبة والأعياد ، لما لذلك من أهمية فى استثارة دافعية الأبناء للمشاركة فى المناشط الجماعية .

رابعاً: الترويح الثقافى

يرتبط فهم الطبيعة الشمولية للثقافة بفهم وقت الفراغ ومناشطه ، كما أن فهم وقت الفراغ ومناشطه يرتبط بالثقافة . ويشير كابلن Kaplan إلى أن الترويح الثقافى يهدف إلى إكساب ممارسيه المعرفة والمعلومات والمفاهيم .

مناشط الترويح الثقافى

تتنوع أشكال مناشط الترويح الثقافى فتشمل المناشط الأدبية Literary activities والمناشط العقلية Mental activities والمناشط اللغوية Linguistic activities . ويمكن تصنيف مناشط الترويح الثقافى وفقاً لما يلى :

القراءة : Reading

تُعد القراءة من أقيم الهوايات والمناشط الثقافية . فالكلمة المقروءة تُعد من وسائل الاتصال الفعالة ، وتؤثر فى الفكر والسلوك الإنسانى نتيجة لتأثر العقل والوجدان بها . ومن أهم خصائص القراءة ما يلى :

- يمكن للقارئ أن يتحكم فى الموقف القرائى وفقاً لظروفه الشخصية وارتباطاته ، وذلك من خلال تحديده لموعد بداية وانتهاء القراءة وبالطريقة التى تناسبه وفى المكان الذى يختاره .
- يمكن للقارئ الاستمتاع بإعادة قراءة الموضوعات التى سبق أن قام بقراءتها إذا رغب فى ذلك .
- الاستمتاع بالقراءة يتناسب طردياً مع قدرة الفرد على فهم المعانى ، وكذلك قدرته على التخيل ، ولذا يفضل القراءة الطبقة المثقفة فى المجتمع .

- مصادر القراءة سهل الحصول عليها وتداولها لتعددها ولتنوع أشكالها وذلك كالكتب والصحف والمجلات والموسوعات العلمية .
- تتيح القراءة المجال للقارئ للبحث عن ألوان جديدة من المعرفة فى مختلف أنواع العلوم والفنون .
- يمكن صياغة الكلمة المقروءة بعدة طرق مختلفة لتناسب ذوى الثقافات والمستويات التعليمية المختلفة .
- يمكن للقارئ الإقبال على القراءة وفقاً للغة أو اللغات التى يتقنها للاستمتاع بادراك وفهم المعانى .

الكتابة : *Wiritng*

تُعد الكتابة من أرقى الهوايات والمناشط الثقافية كما تُعد من مناشط المستوى الأول للاشتراك فى مناشط أوقات الفراغ والترويح، والذى يطلق عليه (الاشتراك الابتكارى)، ولذا فإنه يطلق عليها مصطلح الكتابة الابتكارية Creative Writing . ومن أهم الخصائص المميزة للكتابة ما يلى :

- تُعد وسيلة حيوية من وسائل المناشط الثقافية والاتصالية فى مجال الترويح .
- وسيلة معبرة عن قدرات الفرد العقلية واللغوية، إذ من خلال تلك القدرات يعبر الفرد عن ما يدور بخلده ، أو عما يدور بخياله .
- الاستمتاع بالكتابة يتناسب طردياً مع قدرة الفرد على التعبير عما يدور بداخله من أفكار ومشاعر ونجاحه فى تحقيق ذلك .
- تتيح الكتابة للفرد البحث عن أصول كتابة الشعر أو النثر أو القصص أو الرسائل . . وكذلك تتيح له فرص أشباع حاجاته لإثبات وتأكيد الذات وحاجاته للنجاح . . .

- تتيح الكتابة الفرص للفرد للإبداع والإبتكار والتعبير عن ذاته فى وقت الفراغ .

حلقات المناقشة والدراسة : *Group Discussions and Classes*

تتضمن حلقات المناقشة والدراسة بحث أو مناقشة اتجاه أو موضوع أو رأى أو فكرة أو قضايا ، بين مجموعة من الأعضاء المشاركين فى تلك الحلقات .

وقد تتخذ حلقات المناقشات والدراسة شكل مجموعات قليلة العدد لمناقشة موضوعات فى الموسيقى أو الفلسفة أو الاحداث الجارية ، أو موضوعات فى الرياضة أو الفنون ، أو موضوعات أخرى . . . ومن أهم خصائص حلقات البحث والدراسة ما يلى :

- الاستفادة العلمية من آراء المهتمين بالموضوعات التى يتم مناقشتها .
- تبادل الآراء حول الموضوعات التى تستثير اهتمام الأعضاء فى المناقشة .
- تنمية القدرة على المناقشة والمجادلة وعرض الموضوع بطريقة علمية .
- دراسة للموضوعات المطروحة للمناقشة وزيادة القدرة على الإقناع للآخرين .

الإذاعة والتليفزيون *Radio , Television*

إن الراديو - المذياع - والتليفزيون يعدان من وسائل الاتصال والترويح ، ولقد اثرت الابتكارات التقنية على وسائل الاتصال . فإختراع التليفزيون قد أدى إلى سرعة انتشار المعلومات المرئية وأصبح مسيطراً على ميدان الاتصال الجماهيرى بسبب الصورة المتحركة الناطقة التى يقدمها لجمهوره، إذ أن الصورة تزيد من وضوح الكلمة وإدراك معناها، كما أن الكلمة توضح ما تتضمنه الصورة من أفكار ومعان .

وكذلك أصبح الراديو ينافس وسائل الاتصال الأخرى فى دورها ومدى اسهامها فى استثمار وقت الفراغ ، وذلك لكونه وسيلة الاتصال الوحيدة التى لاتعتمد على حاسة الإبصار ، ولذلك فهو يخدم جمهوراً عريضاً فى مختلف

الأماكن والأحوال وفى كل الأوقات . كما يعد الراديو وسيلة جماهيرية لشيوع وبث البرامج والفقرات الإذاعية إلى عدد كبير من المستمعين وإلى محدودى الدخل الذين يعيشون بعيدا عن المدن الرئيسية .

وهناك بعض الاتجاهات والآراء التى تصنف الراديو والتليفزيون ضمن المستوى السلبى فى مستويات المشاركة فى المناشط الترويحية ، إذ يعتمد الاشتراك فيها على الاستماع والمشاهدة ، بينما ترى آراء أخرى أنهما يدخلان ضمن مستوى المشاركة الوجدانية .

ومن أهم خصائص الراديو فى مجال الترويح الثقافى ما يلى :

- يُعد وسيلة ثقيفية للأميين الذين لا يستطيعون قضاء وقت الفراغ فى القراءة، وذلك لآن الاستمتاع بالبرامج والفقرات الإذاعية لا يتطلب المعرفة بأصول القراءة والكتابة .
- يُعد الراديو من أهم وسائل التثقيف والترويح فى القرى التى لم تدخلها الكهرباء بعد ، من خلال الاعتماد على الراديو ذى البطاريات Transistor Radio .
- يتميز الراديو بالتقاطه الإرسال من العديد من الإذاعات المحلية والعربية والأجنبية ومن قنوات التليفزيون المختلفة (F.M) ولذا فإنه يْعد وسيلة تثقيفية تستخدم فى استثمار وقت الفراغ بطريقة مشوقة ، إذ يمكن للمستمع أن يدير المؤشر ليستمع إلى ما يروق له من برامج وفقرات إذاعية إذا ما انتابه الملل مما كان يستمع اليه .
- يعد الراديو من أهم وسائل التثقيف والترويح فى وقت الفراغ وذلك للأسر وللأفراد الذين يشكون من قلة الدخل المادى .
- تناسب البرامج والفقرات الإذاعية مختلف الأذواق والميول والمستويات التعليمية والثقافية، وذلك لتنوعها ولاستخدامها اللغة الدارجة - العامية - واللغة العربية الفصحى .

- يتناسب الراديو مع الأفراد الذين ليس لديهم وقت للتفرغ للقراءة أو لمشاهدة التليفزيون ، وذلك من خلال الاستماع إلى الموسيقى أو الفقرات الإذاعية التى تتميز بقصر مدتها .

ومن أهم خصائص التليفزيون فى مجال الترويح الثقافى ما يلى :

- يقدم خبرات جديدة لجمهوره من خلال مشاهدته لبرامجه، إذا أن الفرد يشاهد أماكن، ومعالم، وآثار، ونباتات، وحيوانات، وطيور، وأسماك، ومجتمعات، وبيئات، لم تكن الفرصة قد أتيحت له لمشاهدتها من قبل .
- يعد وسيلة أساسية للتثقيف والترويح فى وقت الفراغ وذلك لسكان المناطق التى تندر بها دور العرض السينمائية والمسرحية .
- يعد وسيلة تعليمية هامة، فقد استخدمته النظم التربوية الحديثة فى عمليات التعلم ، لما له من دور توضيحى فى هذا المجال .
- يتيح التليفزيون الفرصة لمشاهديه لمناقشة ما يرونه من أحداث والتعليق عليها ، وبخاصة فيما يرتبط بميل الأطفال إلى توجيه الأسئلة إلى الكبار حول ما يرونه من برامج وفقرات .
- يستثير التليفزيون الدافعية نحو المشاركة فى مناشط الترويح المختلفة مما يزيد من إقبال الأفراد عليها فى أوقات فراغهم للاستمتاع بها .
- للتليفزيون القدرة على نقل الأحداث العالمية إلى مشاهديه وذلك فى نفس وقت حدوثها ، وذلك من خلال البث المباشر .

وفى الدراسة التى أجراها كل من محمد الحماحمى وعبد الرحمن ظفر على طلاب جامعة أم القرى بعنوان «أوجه نشاط وقت الفراغ لدى طلاب جامعة أم القرى من ذوى التخصصات العلمية المختلفة» أشارت النتائج إلى أن أوجه النشاط الثقافى والعلمى المفضلة لدى هؤلاء الطلاب (ن=٣٠٥) كانت وفقاً للترتيب التالى :

- القراءة . . . . الترتيب الأول

- مشاهدة البرامج التليفزيونية .... الترتيب الثانى
- الاستماع إلى البرامج الإذاعية ..... الترتيب الثالث
- مشاهدة أفلام الفيديو .... الترتيب الرابع
- زيارة المعارض والمتاحف .... الترتيب الخامس
- المشاركة فى الندوات .... الترتيب السادس
- حل الكلمات المتقاطعة .... الترتيب السابع
- المشاركة فى الجمعيات العلمية ..... الترتيب الثامن
- المشاركة فى الأندية الأدبية .... الترتيب التاسع
- تأليف أو إلقاء الشعر .... الترتيب العاشر

كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطلاب فى التخصصات العلمية المختلفة نحو أوجه النشاط الثقافى والعلمى ، فيما عدا تأليف أو القاء الشعر وكانت لصالح طلاب تخصص التربية الفنية ، والاستماع إلى البرامج الإذاعية والقراءة وكانت لصالح الطلاب من ذوى التخصصات الأخرى .

أهداف الترويح الثقافى

يرى فؤاد مرسى أن الوظيفة الاجتماعية للمناشط الثقافية هى التوجيه ، وأنه من خلال تلك الوظيفة يتم دفع المجتمع نحو تطوير ذاته . ولذلك فإن وسائل الترويح الثقافى تعد أدوات ووسائط لنقل وتداول الثقافة .

وللترويح الثقافى العديد من الأهداف التى يرمى إلى بلوغها حتى تتحقق الفائدة المرجوة من المشاركة فى مناشطه ، ومن تلك الأهداف ما يلى :

- تكوين اتجاهات إيجابية نحو المناشط الثقافية التى تتميز بتعددها مما يتيح الفرص للأفراد من اختيار ما يناسبهم منها وما يتمشى مع احتياجاتهم .

- تنمية الميول الفكرية والأدبية وذلك من خلال تعريف الأفراد بأنواع المناشط الفكرية والأدبية وإتاحة الفرص لهم بإشباع تلك الميول وتنميتها .
- إشباع ميول الأفراد إلى الاستمتاع فى وقت الفراغ بالبرامج والفقرات الإذاعية والتليفزيونيه وكذلك الاستمتاع بقراءة الكتب والصحف والمجلات والاستمتاع بالتسجيلات الصوتيه .
- إشباع الهوايات الثقافية لدى الأفراد من خلال إقبالهم على المشاركة فى نوع النشاط الثقافى الذى يشعرون بالمتعة من خلاله وبإشباع حاجاتهم إلى تلك الهواية .
- التنمية المعرفية للأفراد المشاركين فى مناشط الترويح الثقافى إذ تتيح تلك المشاركة فى تزويدهم بالعديد من المعارف والمعلومات المرتبطة بالعديد من المجالات والمناشط الثقافية .
- تعليم آداب الحوار والمناقشة وذلك من خلال اللقاءات والندوات والمناظرات والمحاضرات التى تعد من مناشط الترويح الثقافى ، وذلك إلى جانب تعليم كيفية الاستمتاع الجيد .
- تنمية المهارات المرتبطة بفن الكتابة أو التأليف فى مجال القصص أو الروايات أو فى مجال الشعر أو النثر ، وكذلك تحقيق الحاجة إلى التعبير عن الذات من خلال الكتابة أو الحوار (السيناريو) .
- إعلام الفرد بما يدور حوله من أحداث وتزويده بكل ما يدور فى مجتمعه أو فى المجتمعات الأخرى من أحداث وأخبار وذلك على المستويين المحلى والعالمى .
- التعريف بالتراث الثقافى للمجتمع وللمجتمعات الأخرى وذلك من خلال مشاهدة برامج تليفزيونيه أو سماع برامج إذاعية أو قراءة موضوعات عن هذا المجال .

- تنمية القدرات الإبداعية لدى المشاركين فى مناشط الترويح الثقافى، لما توفره هذه المناشط من فرص للتقدير والتذوق الجمالى والتحليل والنقد والإبداع والابتكار .

دور المجتمع نحو تدعيم الترويح الثقافى

للمجتمع دور هام فى تنمية الميول والاتجاهات نحو مناشط الترويح الثقافى لما للثقافة من أهمية فى حياة المجتمعات عبر العصور المختلفة . وحتى يؤدى المجتمع دوره نحو تدعيم الترويح الثقافى ، فإن عليه أن يضطلع بأهم المسئوليات التالية :

- اهتمام وسائل الاتصال الجماهيرى بالإعلان والدعاية لمناشط الترويح الثقافى لتنمية الميول الثقافية لدى المواطنين .
- إلغاء الضرائب المقررة على أدوات ووسائل الترويح الثقافى حتى تكون معتدلة فى أسعارها ويزيد الطلب على شرائها .
- تقديم الدولة الدعم المالى لدور النشر القومية لزيادة اصدارتها الثقافية بأسعار معتدلة تتمشى مع أصحاب مستويات الدخول المادية المنخفضة لزيادة الطلب عليها وتشجيع القراءة .
- الاهتمام بمشروعات القراءة للجميع فى كل من المدن والريف لتنمية هواية القراءة لدى المواطنين فى مختلف المراحل العمرية .
- توسع وسائل الاتصال الجماهيرى فى تقديم البرامج التعليمية والبرامج التربوية عبر الإذاعة والتليفزيون ، لما لتلك البرامج من أهمية فى اثراء المعارف والمعلومات والمفاهيم والقيم .
- الاهتمام بالتوسع فى إصدار المادة المقروءة وبما يتفق مع المستوى الثقافى والعمرى فى المراحل المختلفة للنمو ، مع التأكيد على ضرورة الاهتمام بأدب وثقافة الطفل .

- التوسع فى إنشاء قصور الثقافة وتوفير المكتبات العامة والقوافل الثقافية لتقديم التسهيلات للمشاركة فى المناشط التى يتم تقديمها للمواطنين .
- الاهتمام بإقامة المعارض الثقافية وذلك كمعرض الكتاب الدولى وكذلك الحرص على تنظيم المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث والمناقشة التى تتناول الموضوعات والمشكلات المرتبطة بالمجتمع وبفئاته أو المرتبطة بالعصر .
- إعلان الهيئات الثقافية عن تنظيم المسابقات فى العديد من مناشط الترويح الثقافى وتقديم الجوائز للفائزين بها ، مع مراعاة أن يكون ذلك لجميع المراحل العمرية .
- التوسع من قبل الدولة فى تنظيم برامج لتعليم اللغات وتعليم طرق استخدام الحاسب الآلى Computer مقابل دفع اشتراك مادى معتدل، وذلك لإتاحة الفرص للمواطنين للمشاركة فى هذه المناشط الثقافية .
- دعم التعاون بين الهيئات المحلية والهيئات الدولية المهتمة بالترويح وبالثقافة بهدف نشر الترويح الثقافى بين المواطنين، وكذلك العمل على التنسيق بين تلك الهيئات فيما يرتبط بتقديم الدعم لمشروعاته.
- يجب على المجتمع التأكيد على ما يلى :
  - اهتمام الأسرة والمؤسسات التعليمية باستثارة دافعية الأطفال نحو المشاركة فى مناشط الترويح الثقافى كالقراءة والخطابه والكتابة والهوايات الثقافية الأخرى.
  - ضرورة اهتمام الأسرة والمؤسسات التعليمية بتحفيز الأطفال على المناقشة والحوار مع الأخرين باسلوب يرقى للتفاهم وعرض الأفكار والإقناع أو الاقتناع بما يدور من أحداث ووقائع.
  - أهمية توفير كافة الهيئات والمؤسسات بالدولة المكتبات لجمهورها وذلك كالأندية ومراكز الشباب والهيئات الحكومية والمؤسسات العمالية . . .

- تكوين اتجاهات إيجابية نحو المناشط الثقافية التى تتميز بتنوعها مما يتيح تنمية الميول الفكرية والأدبية، وذلك من خلال التعرف على أنواع من المناشط الفكرية والأدبية وإشباع الميول إليها.

- إشباع حاجات الفرد للثقافة حيث يعمل الفرد على نوع النشاط الثقافى الذى يشعر به بالمتعة ومن ثم يشبع حاجاته لذلك من خلال هوايته الثقافية.

- تنمية القدرات الإبداعية والإبتكار وذلك من خلال التقدير والتذوق والتحليل والنقد والإبداع من خلال المشاركة فى مناشط الترويح الثقافى.

- إعلام الفرد بما يدور حوله من أحداث وتزويده بكل من الأخبار والأحداث التى تدور فى مجتمعه أو فى المجتمعات الأخرى وذلك على المستويين المحلى والعالمى التى يحتاج إليها والمرتبطة بالعديد من المجالات.

- التعريف بالتراث الثقافى للمجتمع والمجتمعات المختلفة وذلك من خلال المشاهدة أو الاستماع أو القراءة.

- تعليم آداب الحوار والمناقشة وذلك من خلال اللقاءات والندوات والمناظرات والمحاضرات التى تعد من مناشط الترويح الثقافى، إلى جانب تعليم الفرد كيفية الاستماع الجيد واحترام آراء الغير.

- اكتساب مهارات فى فن الكتابة والتأليف.

- اشباع ميل الأفراد للاستمتاع بالبرامج والفقرات الإذاعية والتليفزيونية وكذلك الاستمتاع بقراءة الصحف والمجالات والاستماع الى التسجيلات الصوتية.

- تحقيق الحاجة إلى التعبير عن الذات من خلال الكتابة أو الحوار أو الخطابة.

خامساً: الترويح الفنى

يعترى مفهوم الفن Art بعض الاختلافات الفلسفية بين المهتمين بموضوعاته . ويرى تولستوى Tolestow إن الفن يعد ضرباً من النشاط البشرى الذى يتمثل فى قيام الإنسان بتوصيل عواطفه إلى الآخرين، وإن ذلك يتحقق من خلال اندماجه فى النشاط وصدق تعبيره .

كما يطلق على مناشط الترويح الفنى مصطلح الهوايات الفنية والتى من أهمها هوايات الجمع كالطوابع، التوقيعات، الأصداف، العملات النقدية والورقية، الصور والرسومات، الفراشات، الأشياء الأثرية. . . هوايات الإنشاء وذلك كبناء نماذج للقوارب، القاطرات، الطائرات، الكبارى، السدود. . . هوايات الإبداع والابتكار كالنحت، الخزف، الزخرفة. . . هوايات العرض كالتمثيل، الموسيقى الرقص، الغناء. . . هوايات الرسم والتصوير .

والترويح الفنى يهتم بالمناشط التى تؤدى إلى الاستمتاع بالقيم الجمالية والإبداع والابتكار والتذوق الفنى. كما أن مناشطه تناسب جميع المراحل العمرية، والاهتمامات، والقدرات، والخبرات، وذلك لتعدد وتنوع برامجه ومجالاته.

مناشط الترويح الفنى

تْعد برامج الترويح الفنى من أكثر البرامج شيوعاً فى مجالات الترويح لما تتضمنه من مناشط خلاقة تنطوى على الكثير من القيم التربوية والجمالية، ولما توفره من فرص للإبداع وللإبتكار فى أثناء المشاركة فى مناشطها، ولذا فإن هناك العديد من التصنيفات لمناشط تلك البرامج والتى ومن أهمها ما يلى:

أولاً: الفنون التشكيلية أو اليدوية

كان الفرد قديماً يتخذ من تلك الفنون مجالا للعمل كمهنة أو كحرفة، إلا أنه مع تقدم المعرفة والتكنولوجيا أصبحت تلك الفنون مناشط أو هوايات يتم من خلالها استثمار وقت الفراغ .

ويرى كل من كمال درويش وأمين الخولى أنه يمكن تقسيم الفنون التشكيلية إلى الأقسام الرئيسية التالية :

أ- الخزف : ويتضمن العديد من الأشكال ، والتى من أهمها ما يلى :

- التشكيل بالصلصال ، التشكيل بالطين ، حرق وتزجيج المشغولات .
- النحت الغائر ، النحت البارز ، تشكيل المجسمات ، صنع الأوانى .
- صنع القوالب ، صب القوالب ، تركيب مادة التزجيج .
- التشكيل بالحبال ، التشكيل بالباترون ، التشكيل الحر .

ب- النحت : ويتضمن العديد من الأنواع والتى من أهمها ما يلى :

- تشكيل التماثيل من الطين ، نحت الأحجار ، تشكيل المصيص .
- نحت الأخشاب ، تشكيل خامات البيئة ، النحت البارز .
- أشغال الموازيكو .

جـ- الرسم والتصوير : ويتضمن كل منهما العديد من الأنواع والتى من أهمها ما يلى :

- الرسم بالقلم الرصاص ، الرسم بالفحم ، الرسم بالريشة والحبر .
- التصوير الزيتى ، التصوير بألوان الجواش ، التصوير بالألوان المائية .

د- تشكيل الخامات أو الأشغال : تتضمن أهم الأشكال التالية :

- أشغال الخشب : (النجارة ، الخراطة ، أشغال الأويمة ، التنجيد ، الرسم بالحريق ، الدهانات ، صناعة النماذج ، تشكيل أخشاب الأشجار ، الرسم بالحفر ، أشغال الأركيت . . .)
- أشغال الجلد والمشمع : (صناعة المحافظ والحقائب ، صناعة العلب ، صناعة المساند والوسائد ، الرسم بالضغط ، صناعة النعال ، تجليد الكتب . . .)
- أشغال القش : (السلال ، الأطباق ، الحصير ، المفارش ، اللوحات ، القبعات ، العلب ، لعب الأطفال ، الحقائب ، الحوامل للأشياء . . .)
- أشغال السلك : (قص وثنى السلك ، تشكيل سلك الأباجورة ، حامل الأوانى الساخنة ، حامل الزهور ، سلات البيض . . .)

- أشغال النسيج والسجاد: (الكانفاه، نسيج الصوف، أشغال الكروشيه، إستعمال الأنوال . . .)
- أشغال الموزايكو: (اللوحات، البانوهات، مسطح المناضد، تكسيه الحوائط، أحواض الزهور . . .)
- أشغال البلاستيك: (قص البلاستيك، تشكيل البلاستيك، لصق البلاستيك، تشكيل وراقة مكتب، حامل للصحف والمجلات، مقلمة . . .)

وتشير عطيات خطاب إلى بعض الهوايات الفنية أو الفنون التشكيلية التى يمكن ممارستها فى مرحلة ما قبل المدرسة والمراحل التعليمية المختلفة .

جدول (١): الهوايات الفنية وفقاً للمراحل التعليمية

المرحلة التعليمية / النوع	مرحلة ما قبل الدراسة	المرحلة الابتدائية	المرحلة الإعدادية	المرحلة الثانوية	المرحلة الجامعية
الصلصال	✓	✓	✓	✓	✓
الرسم	✓	✓	✓	✓	✓
النسج	✓	✓	✓	✓	✓
الغزل	✗	✗	✗	✓	✓
الحفر على الخشب	✗	✗	✓	✓	✓
السلال	✗	✗	✓	✓	✓
الخرز	✗	✗	✓	✓	✓
النجارة	✗	✓	✓	✓	✓
أشغال الورق	✓	✓	✓	✓	✗
أشغال الشمع	✗	✓	✓	✓	✓
أشغال الإبرة	✗	✗	✓	✓	✓

ويشير كل من رينولد كارلسون Reynold Carlson، جانيت ماكلين Janet Maclean، تيودور ديب Theodore Deppe، جيمس بيترسون James Peterson الى تنوع الفنون وفقاً للقائمة التالية :

- طباعة الاقمشة .	Batiking
- الخرز .	Bead craft
- الرسم الكاريكاتيرى .	Cartooning
- التطريز والزخرفة .	Crewel embroidery
- القص واللصق .	Decoupage
- صناعة العرائس	Doll making
- اللعب الشعبية .	Folk toys and homemade games
- صناعة المكرميات .	Macrame
- التصوير .	Multigraphics
- شغل الإبرة .	Needlecraft
- الرسم والتلوين	Painting and drawing pencil, water, oil, chalk
- أشغال الورق .	Papercraft
- تشكيل الرمل .	Sand casting
- تلوين الرمل .	Sand painting
- النحت .	Sculpting - clay, sand, wood, plastic, metal
- الغزل والنسيج .	Spinning and weaving
- فن تلوين الزجاج .	Stained glass art
- الصباغة .	Tole painting
- الطباعة .	wheat weaving
- أشغال الخشب .	Wood work

ثانيا الدراما : *Drama*

الدراما كلمة يونانية الأصل Dram ومعناها الحرفى «يفعل أو عمل يقام به». ولقد عرف أرسطو Aristotle الدراما بإنها محاكاه لفعل انسان. وتتكون الدراما من العناصر الجوهرية التالية: حكاية - تصاغ فى شكل حدثى - يؤديها ممثلون - تؤدى أمام الجمهور.

ويعد التمثيل من أقدم مظاهر النشاط الإنسانى، بل لقد عرفته القبائل منذ العصور البدائية. كما أن الأطفال والكبار دائما ما يستمتعون بالتمثيل، وذلك لأن من خلاله يتم المشاركة الوجدانية للأخرين والتعبير عن المشاعر والمشكلات التى تنتاب الإنسان أو المجتمع، وذلك فى شكل مسرحيات أو تمثيليات أو فكاهات.

وتتضمن البرامج الدرامية Dramatic Programs بعض أوجه المناشط المنظمة Formal activities وأوجه المناشط غير المنظمة Informal activities وذلك وفقاً لآراء كل من رينولد كارلسون Reynold Carlson، جانيت ماكلين Janet Maclean، تيودور ديب Theodore Deppe، جيمس بيترسون James peterson، وتلك المناشط هى:

أ- المناشط الدرامية المنظمة أو الشكلية : *Formal Dramtic Activities*

وتلك المناشط تعد مناشط مسرحية ذات تنظيم عال وتستلزم أداء العديد من البروفات قبل أدائها، وكذلك الاهتمام بالملابس التى يتم ارتداؤها وبإعداد المكان الذى يتم التمثيل فيه. كما يكون الغرض من تلك المناشط هو الترويح عن المشاهدين. ومن أهم تلك الأوجه من النشاط نجد:

- عروض الموهوبين : *Talent Shows*

تُعد من أمتع العروض للصغار والكبار، وتستثير دافعية للمشاركة فى مناشطها وتتنوع تلك العروض إلى عروض الموهوبين والهواه فى كل من الموسيقى، الرقص، الدراما، الكورال . . .

- عروض مسرح العرائس : *Puppet and Marionette Shows*

وتتضمن أداء الأدوار التمثيلية على المسرح من خلال العرائس التى تعبر عن أدوار للشخصيات التى يمثلونها ويقدمونها فى عرض مسرحى.

– الأوبريتات : *Operettas*

وهى تشمل حركات الرقص Dance والموسيقى Music والغناء Singing. وتعد من أرقى الفنون المسرحية التى تقدم للجمهور .

– الملاهى والسيرك والمهرجانات : *Pageants, Circuses, Carnavals*

تتضمن مناشط كل من الملاهى والسيرك والمهرجانات تقديم بعض الألعاب السحرية وبعض الألعاب البهلوانية وكذلك تقديم عروض للحيوانات ولمهارات مدربيها التى تعبر عن براعتهم فى التعامل معها .

كما يتم تقديم بعض المسابقات المرتبطة بفن الدراما Drama . ومن جانب آخر تتطلب تقديم تلك العروض ارتداء الملابس الملونة والمميزة واستخدام آلات النفخ النحاسية وأداء بعض الحركات البهلوانية .

– العروض الإذاعية والتلفزيونية *Radio and Television Shows*

وهى عروض فى التمثيل المسرحى أو عروض فى فن الموسيقى أو عروض للغناء يتم تقدمها عبر الإرسال الإذاعى والتلفزيونى .

وتعد هذه المناشط من أرقى العروض نظراً لأنها تتحدى القدرة على الإبداع الذاتى فى مناشط الترويح الفنى التى يتم عرضها . ولذلك تؤدى هذه العروض إلى استمتاع الجمهور بمشاهدتها ، وإلى استمتاع المشاركين بأدائها .

– المسرحيات ذات الفصل الواحد أو الثلاثة فصول : *One-act or three-act dramas*

وهى روايات مسرحية يتم تأديتها من خلال التمثيل على المسرح وتكون معدة بعناية ، سواء كانت مكونة من فصل واحد (مسرحية قصيرة) أو من ثلاثة فصول (مسرحية طويلة) .

– مسابقات لعب الأدوار : *Play tournaments*

تعد الدراما من المناشط غير التنافسيه Non competitive ، إلا أن بعض المؤسسات المهتمة بالترويح الفنى وبالفنون المسرحية قد نظمت لها المسابقات على

المستوى المحلى بغرض تحديد الأداء المثالى في مجالات الإلقاء، أو التمثيل أو الإنتاج أو الإخراج، ولقد عرفت هذه المسابقات بمسمى «لعب الأدوار» .

الفصول التعليمية : *Instructional Classes*

أصبحت فنون التمثيل والمسرح من الوسائل الثقافية والتعليمية والتربوية . ولذا فقد تضمنتها بعض البرامج الدراسية كنشاط المسرح المدرسى ، كما يتم تنظيم العديد من الدراسات لتعليم فن التمثيل المسرحى وفن المكياج Makeup وفن إعداد الديكورات وفن الإضاءة والمؤثرات الصوتية ، ويكون ذلك النوع من التعليم هو غرض الفصول التعليمية .

الإنتاج الفيلمى : *Film Making*

يُعد الإنتاج الفيلمى من المناشط الدرامية المنظمة أو الشكلية Formal Activities التى تهتم بإنتاج الأفلام التى تقوم بتصوير الأدوار التمثيلية (الكوميديا) أو (التراجيديا) أو (الميلودراما) وذلك لعرضها على جمهورها . ويتم إنتاج العديد من الأفلام فى مجال الدراما لتناسب المراحل العمرية المختلفة .

ب- المناشط الدرامية غير المنظمة أو اللاشكلية : *Informal Dramatic Activities*

يمثل تلك المناشط الخبرات التى تتناول التعبير عن الأفكار أو الأحداث أو الروايات من خلال الحركة (التمثيل) أومن خلال أداء الديالوج Dialogue وذلك بدون وجود نصوص مكتوبة Secripts أو بدون إجراء البروفات Rehearsal قبل أدائها، أو بدون تصميم وارتداء الملابس التى تتمشى مع طبيعة الدور التمثيلى . كما أن أداء المناشط الدرامية اللاشكلية قد يكون مصحوباً بإشراف أو بدون إشراف من قبل إخصائى الترويح . وتتضمن تلك المناشط الدرامية غير المنظمة (اللاشكلية) العديد من الأشكال والتى من أهمها :

- الدراما المبتكرة : *Creative dramatics*

تهتم الدراما المبتكرة بالمشاهدة والروايات Stories المعبرة عن أفكار Ideas ومشاعر Feelings الفرد . ونادرا ما يتم استخدام المناظر المسرحية أو الملابس التى تتفق وطبيعة الدور الذى يتم تمثيله ، كما أنها لا تتطلب حضورا للجمهور .

رواية القصص : *Story Telling*

تُعد القصص أو الروايات من المناشط الدرامية التى تناسب كل المراحل السنية . كما أن قراءة أو رواية القصص تعد ذات فاعلية فى التأثير فى مشاعر وفى وجدان المستمعين من خلال أحداثها التى تتسم بالواقعية أو بالخيال، كذلك فإن الغناء الجماعى باستخدام الموسيقى أو الذى يتناول الشعر الغنائى أو القصائد أو الأغانى الفولكلورية ، والذى يعبر عن دراما الديالوج، يعد من أكثر تلك المناشط انتشاراً .

- الألعاب التمثيلية : *Dramatic Games*

تشمل الألعاب التمثيلية العديد من ألعاب الغناء وبعض الألعاب التى يشارك فيها الأفراد بالتعبير عما يريدونه سواء بالحركة الناطقة أو بالتمثيل بدون صوت، وهو ما يطلق عليه مسمى الألعاب الصامته . وتستوحى العديد من الألعاب التمثيلية أفكارها من الثقافة السائدة فى المجتمع ، والتى تختلف باختلاف المجتمعات وباختلاف العصور . إذ تتأثر تلك الألعاب بالعادات وبالتقاليد وبالتراث الثقافى وبالمعتقدات السائدة فى المجتمع وكذلك تتأثر بالدين .

- الاستكشاف والألعاب البهلوانية: *Skits and Stunts*

تُعد تلك المناشط من أهم محتويات برامج حفل السمر أو حلقات النار Camp fires وتشمل الاستكشاف والألعاب البهلوانية Stunts وألعاب الخيال Play Shadow أو الألعاب التى تتم فى الإضاءه غير المباشرة والخافتة وهى ما يطلق عليها (ألعاب الظل) وكذلك تشمل التمثيل الصامت Pantomines الذى من خلاله يعبر الفرد عن بعض الأفكار أو المشاعر أو الموقف بدونه تعبير لفظى* .

ثالثاً : الرقص : *Dance*

حمل مصطلح الرقص فى طياته معان متعددة من العصور القديمة ، فقد كان من وسائل التقرب للآلهة ، وتحفيز الجنود أو المقاتلين لخوض المعارك، كما كان يستخدم فى الاحتفالات بالنصر ، ولطرد الأرواح الشريرة ، أو لإطلاق الطاقة

* بدون استخدام الألفاظ أو الكلمات والاعتماد على الحركة فى التعبير .

الزائدة عن احتياجات الجسم ، إلا أنه حديثاً قد أصبح من مناشط الترويح الهامة للانسان وتعددت أشكاله والتى من أهمها :

أ- التعبير الإيقاعى الابتكارى *Creative Rhytms*

يعتمد هذا النوع من الرقص على الحركة الإيقاعية المصاحبة بالإرشاد والتوعية والتى تعمل على تنمية القدرة الإبداعية للمشارك فى الأداء . كما يجب توفير البيئة Environnent المناسبة التى تتيح الفرص للفرد للتعبير بحرية عن ذاته وعن أفكاره وعن مشاعره ، والتى تمكنه من الإبداع فى أدائه .

ب - الرقص المشترك : *Mixers Dance*

يعبر الرقص المشترك عن قصة أو فكرة أو واقعة أو حدث ، وكثيراً ما يستخدم فى العروض أو المهرجانات التى يتم إحياؤها للاحتفال بمناسبات قومية أو عالمية. ولذا فإن الرقص المشترك أو الجماعى* يمكنه الإسهام فى تحقيق هدفين رئيسيين وهما: الاستمتاع بالحركة المصاحبة بالموسيقى، إشباع الدافع للعمل المشترك .

جـ- الرقص الشعبى : *Folk Dance*

لقد بدأ الاهتمام بالرقص الشعبى يتزايد فى السنوات الأخيرة ، ولقد ساهم فى انتشاره إقامة المهرجانات والاحتفالات والعروض التليفزيونية والمسابقات القومية التى تتضمنه . وتتعدد أشكال الرقص الشعبى وتختلف باختلاف المجتمعات ، شأنها فى ذلك شأن اللغة . فأشكال أو أنماط الرقص فى مجتمع ما أو فى عصر ما تختلف باختلاف البيئة التى يتواجد فيها المواطنين . ولذلك فإنها ترتبط بمناشط حياتهم وأعمالهم وعلاقاتهم بالفنون الأخرى وبتراثهم الثقافى . ويختلف الرقص الشعبى عن الرقص الابتكارى ، إذ إن الأول يعتمد على بعض الأسس التخصصية التى يجب تعلمها والإلمام بها بينما لا يعتمد الرقص الابتكارى على ذلك .

* يُعد أيضا من أوجه النشاط الاجتماعى للترويح .

د- الرقص الاجتماعى *Social Dance*

لقد شهدت الستينات والسبعينات شكلاً جديداً من الرقص الذى عرف بمسمى الرقص الاجتماعى. وكان من أشهر رقصاته : الشارلستون والتويست. كما أنه فى تلك الأونه ازدهرت حركة مدارس وأندية الرقص للكبار ، وأصبحت تجذب إليها الأفراد من متوسطى العمر .

هـ- الرقص الحديث : *Modern Dance*

إن شأن الرقص الحديث يعد كشأن الفن الحديث يجب فهمه وتقديره. كما أن له دور فى التربية فى فن الاتصال من خلال الأداء والتعبير الحر لحركات الجسم والاستمتاع بذلك، ولذا فإن هذا النوع من الرقص يهتم بحرية التعبير عن المشاعر، كما يهتم بطرق الأداء الفنى الجيد وباستخدام قدرات الجسم وتطويعها فى الأداء.

و- البالية : *Ballet*

يُعد الباليه من مناشط الرقص الشائعه بين الأطفال من سن (٨-١٢). إلا أن تعلم فن الباليه يستدعى التدريب على مهاراته للعديد من الساعات وذلك حتى يتم إتقانها ، إذ أن حركات القدمين تتطلب نوعاً من المهارة العالية ، كما يحتاج هذا النوع من الرقص إلى مستوى عال فى كل من التوافق العصبى والعضلى والتوازن والقدرة الحركية والرشاقة .

ز- الاكروبات، الرقص النقرى، رقصة القبقاب : *Acrobatic,Tap,Clog Dancing*

لقد انتشرت تلك الأنواع من الرقص خلال السنوات الأخيرة من القرن العشرين، وتسهم فى تنمية اللياقة البدنية للناشئين، ولذا فإن بعض الدول تعمل على تكوين اتجاهات إيجابية نحو ممارسة تلك الهوايات ، وبخاصة الرقص النقرى Tap Dance الذى يتميز بنقرات قوية بالأقدام سواء بمقدمة أو بكعب القدم.

رابعاً : *Music*

تُعد الموسيقى من مكونات ثقافة حضارة الأمم فقد كان الإغريق منذ العصور القديمة يهتمون بالألعاب البدنية لتنمية البدن وبالموسيقى لتنمية الروح، وذلك لتحقيق التوازن فى النمو وفقا لفلسفتهم التربوية ووفقا لثقافة مجتمعهم.

ويمكن الاستمتاع بالموسيقى كنشاط مستقل بذاته أو مرتبط بمناشط أخرى كالغناء أو الرقص أو التعبير الحركى، وذلك كما فى المهرجانات والاحتفالات والأعياد والمناسبات. ولذا فإن الاستمتاع بالموسيقى قد يأخذ شكل الاستماع اليها، أو تأليف الألحان، أو العزف الموسيقى، أو قد يأخذ شكل المصاحبة الموسيقية لكل من الغناء أو أداء الحركات التعبيرية أو القيام ببعض الألعاب التمثيلية التى تعتمد على الموسيقى فى ادائها.

والموسيقى فى مجال الترويح تتعدد أشكالها وأنواعها ومجالاتها ويصنف كل من رينولد كارلسون Reynold Carlson، جانيت ماكلين Janet Maclean، تيودور ديب Theodore Deppe، جيمس بيترسون James Peterson مناشط الموسيقى الى:

١ – المناشط الموسيقية ذات التنظيم البسيط: *Informal activities with little organization*

تحتاج تلك المناشط إلى نوع من التنظيم البسيط فى أدائها، كما أنها لا تحتاج إلى استثارة الدافعية وحفز همم الأفراد للاستمرار فى هواياتهم، ومن أهم تلك المناشط الموسيقية ما يلى:

أ– الغناء غير المنظم أو اللاشكلى: *Informal Singing*

إن خبرات ترديد النغمات الصوتية تبدأ مع الطفل منذ بداية مرحلة طفولته المبكرة، بل فى الشهور الأولى منها، وذلك قبل أن يتحقق له القدرة على المشى. ومن أهم أنواع الغناء غير المنظم إطلاق الأطفال للصغير والغناء فى أثناء سيرهم فى الطريق. وكذلك القيام بالغناء فى أثناء عزفهم الموسيقى أو ترديد الغناء مع آخرين.

ب– الألعاب الموسيقية: *Musical games*

هناك العديد من الألعاب التى تتميز بالبساطة فى التنظيم وتؤدى بمصاحبة الموسيقى. وتستخدم تلك الألعاب فى النزهات أو فى الرحلات أو فى النشاط المدرسى للجماعات المهتمة بالغناء وبالموسيقى.

كما تتضمن المناشط التنافسية العقلية Mental Competition Activities الغناء المصاحب بالتصفيق باليدين، وبعض الألعاب التى تستخدم القدمين فى ضرب أو نقر الأرض، وذلك الى جانب المسابقات التى يتم استخدام الغناء فيها . . .

جـ- العزف على الآلات الموسيقية : *Musical instruments*

يمثل العزف على البيانو أو الجيتار أو العود متعة للعازفين الهواة فى وقت فراغهم. كما أن الموسيقيين المحترفين professional harpist يعزفون الموسيقى فى وقت فراغهم للترويح عن أنفسهم. وكذلك فإن عزف الموسيقى يوفر للعازفين فرص الإبداع والابتكار .

د- مناشط الاستماع : *Listening Activities*

يعد مستوى المشاركه فى هذه المناشط سلبياً حيث تتمثل المشاركه فى الاستماع للموسيقى دون العزف. وذلك كالاستماع إلى البرامج والفقرات الموسيقية فى الإذاعة أو فى التليفزيون، أو الاستماع إلى التسجيلات الموسيقية كالإسطوانات والشرائط الموسيقية .

هـ- الفرق الإيقاعية : *Rhythm Bands*

والمقصود بها تلك الفرق الموسيقية التى يتم تكوينها بغرض الاشتراك فى إحياء الاحتفالات والمهرجانات. وقد تكون تلك الفرق الإيقاعية من نوع الكورال Choral أو الاوركسترا Orchestrations .

٢- المناشط الموسيقية الأكثر تنظيماً : *Musical activities that required more organization*

لا يتطلب العزف الموسيقى الفردى أو الغناء تنظيما على مستوى عال، بل يتطلب تنظيما بسيطا. إلا أن الغناء الجماعى وكذلك العزف الموسيقى الجماعى يتطلب نوعاً من التنظيم الجيد حتى يمكن لافراد الجماعة من ذوى الاهتمامات والميول المشتركة من التعاون والتنسيق فيما بينهم فى أثناء الغناء أو العزف الموسيقى، وذلك لتحقيق النجاح فى النشاط الذى يؤدونه. ومن أهم المناشط الموسيقية الأكثر تنظيماً ما يلى :

أ- الفرص الموسيقية للمجموعات الصغيرة : *Musical opportunities for small groups*

تتكون تلك المجموعات الصغيرة من أربعة عازفين أو ممن يؤدون الغناء Quarter Singing . وتعد الهرمونيكا Harmonica من أكثر الآلات الموسيقية

تفضيلاً لدى الشباب. كما نجد الجيتار Guitar والطبلة، والرقص الغنائى، والغناء الجماعى، مفضلين لدى الكبار والصغار.

ب- المناشط الموسيقية للمجموعات الكبيرة: *Musical activities with large groups*

تتطلب مزاولة تلك المناشط الموسيقية تكوين مجموعات ذات إعداد كبيرة من العازفين، وذلك كالفرق الموسيقية بالمدارس والفرق التليفزيونية. وتلك الفرق تتكون من الموهوبين Talents. كما يتم تنظيم العديد من المسابقات الخاصة Special Events لتقديم عروض فى الموسيقى والتأليف الموسيقى، وذلك بغرض إكتشاف واختيار أفضل الموهوبين فى مجال هوايتهم الموسيقية.

ويشير كل من كمال درويش وأمين الخولى إلى أنه يمكن تصنيف المناشط الفنية والجمالية فى الترويح وفقاً لما يلى:

١- أنشطة الفنون التشكيلية التى تتضمن الخزف والنحت والرسم والتصوير وتشكيل الخامات أو الاشكال.

٢- أنشطة الفنون البصرية كالتصوير الفتوغرافى، الفيلم السينمائى والفيديو.

٣- الفنون الدرامية كالكوميديا والتراجيديا، البانتوميم الذى يعد من فنون الأداء التمثيلى بدون صوت.

٤- الموسيقى: الاستماع، العزف الموسيقى المنفرد، العزف الجماعى، الغناء، التلحين، الرقص.

وفى الدراسة التى قام بها كل من محمد الحماحمى وعبد الرحمن ظفر بعنوان «أوجه نشاط وقت الفراغ لدى طلاب جامعة أم القرى من ذوى التخصصات العلمية المختلفة» أشارت النتائج إلى أن طلاب الجامعة (ن: ٣٠٥) يفضلون ممارسة مناشط الترويح الفنى والهوايات وفقاً للترتيب التالى:

- التصوير .... الترتيب الأول
- الرسم .... الترتيب الثانى

- تربية الطيور .... الترتيب الثالث
- المراسلة .... الترتيب الرابع
- النجارة .... الترتيب الخامس
- جمع التحف .... الترتيب السادس
- أشغال السلك .... الترتيب السابع
- جمع الطوابع .... الترتيب الثامن
- جمع العملات .... الترتيب التاسع
- الخزف .... الترتيب العاشر
- النسيج .... الترتيب الحادى عشر
- أشغال القش .... الترتيب الثانى عشر

كما دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصصات العلمية فى استجاباتهم نحو كل من الرسم، التصوير، النجارة، الخزف، أشغال السلك، أشغال القش، النسيج، وذلك لصالح طلاب قسم التربية الفنية.

أهداف الترويح الفنى

لقد أوضحنا من قبل أن مناشط الترويح الفنى متعدده وتشمل أنواع من الفنون التشكيلية أو الفنون اليدوية، والفنون الدرامية، والرقص، والموسيقى، ولذا فإنه من المسلم به أن تتعدد أهداف الترويح الفنى، والتى يمكن تحديد أهمها وفقاً لما يلى:

- تنمية العديد من المعلومات المرتبطة بمناشط ومجالات الفنون وذلك كالمعلومات المرتبطة بالرسم والتصوير والنحت والخزف والموسيقى والرقص...
- التعرف على بعض المفاهيم المرتبطة بعناصر ومكونات العمل الفنى وعلى

قيمه التشكيلية ، وكذلك التعرف على الخامات المختلفة فى كل مجال من مجالات الفنون . . .

- تنمية الميول والاتجاهات نحو مناشط وهوايات الترويح الفنى وكذلك العمل على استكشاف ذوى المواهب فى هذا المجال منذ الصغر . . .
- اتقان العديد من المهارات التشكيلية أو اليدوية وذلك كمهارات تشكيل الخامات وتطويع بعض الخامات البيئية فى إنتاج العديد من الأعمال الفنية
- التعبير عن الذات وذلك من خلال الأداء المعبر عن مشاعر وأحاسيس الفرد، كما فى الرسم والموسيقى والدراما والرقص . . .
- تقدير العمل اليدوى .
- تنمية التذوق الفنى والتذوق الجمالى وذلك يعتمد على أهمية وسلامة الأجهزة الحسية فى عملية التذوق ، إذ أن سحر أعمال الفن يكمن فى أشكالها وفى تكوينها وفى ملمسها . كما أن استرجاع العين فطرتها الأولى فى سرعة الأندماج فى موضوع الرؤية بحثاً عما يستمتع به النظر يُعد أولى الخطوات فى طريق التذوق والتقدير الفنى والجمالى، وذلك فيما يرتبط بأعمال الفن التشكيلى .
- يسهم التذوق والتقدير الجمالى فى المحافظة على جمال الطبيعة والبيئة المحيطة وذلك من قبل الفرد الذى يتمتع بذلك، إلى جانب مشاركته فى إضفاء المظهر الجمالى على تلك البيئة .
- تنمية التذوق الموسيقى وذلك من خلال الاستماع أو العزف الموسيقى على مختلف الآلات والبحث عن معنى المشاعر والأحاسيس الكامنة فى النعمات أو اللحن الموسيقى . . .
- تنمية الخيال، إذ أن الاستمتاع بالقيم الفنية يعتمد على الخيال الذى يميز الرؤية الفنية عن غيرها من الرؤى .
- تنمية الإبداع والابتكار وذلك كالتأليف بين أكثر من خامه من خامات البيئة

فى إنتاج العمل الفنى، أو من خلال حدوث التلاقى بين الذات وموضوعات الفن فى فعل من التقمص الوجدانى أو التعاطف الرمزى، حيث يتم الامتزاج بين الذات والموضوع، مما يؤدى إلى إضفاء الفرد روحاً من حياته على موضوعات الفن .

- التعرف والاعتزاز بالتراث الفنى القديم والحديث وذلك لأن الترويح بوجه عام يعُد ظاهرة إنسانية واجتماعية لها أدواتها ووسائطها الثقافية وتراثها الشعبى (الفولكلور) فى مختلف المجتمعات وعبر العصور المختلفة.
- الإسهام فى الوقاية والمعالجة لبعض الإضطرابات النفسية والعقلية وذلك من خلال أداء مناشط الترويح الفنى كالاستمتاع الى الموسيقى أو العزف الموسيقى أو التمثيل . . . مما يؤدى إلى التهدئة من مستوى التوتر العصبى أو مستوى القلق.
- تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسى وذلك بالتخلص من عناء العمل ومشاكل الحياة اليومية ، وكذلك من خلال إتاحة مناشط الترويح الفنى الفرص للفرد للتعبير عن ذاته .
- الإسهام فى التنمية البدنية للفرد الممارس للرقص وذلك من خلال تنمية التوافق بين جهازيه العصبى والعضلى والمحافظة على رشاقة قوامه والوقاية من زيادة الوزن والتخلص من البدانه . . .
- إشباع الهوايه مدى الحياة، إذ أن العديد من مناشط الترويح الفنى يمكن أداؤها فى مختلف المراحل العمرية، دون أن يكون هناك أى معوق لذلك.

دور المجتمع نحو تدعيم الترويح الفنى

للمجتمع دور حيوى يؤديه نحو الترويح الفنى وذلك بغرض تنمية ميول المواطنين وتدعيم اتجاهاتهم نحو ترسيخ مناشطه فى وجدانهم ، مما يزيد من الطلب عليها فى وقت فراغهم. وحتى يتحقق هذا الدور فإن على المجتمع الاضطلاع بالعديد من المهام لتدعيم الترويح الفنى، والتى من أهمها :

- اهتمام وسائل الاتصال الجماهيرى بتقديم برامج للتوعية بماهية وأهمية الترويح الفنى فى استثمار وقت الفراغ، وكذلك التعريف بأهم مناشطه، كما يسهم فى تحقيق تلك التوعية إجراء حوار مع المشاهد من أهل الفن .
- زيادة الدعم المقدم من الدولة لتوفير الإمكانات المرتبطة بمناشط الترويح الفنى وذلك للمؤسسات التعليمية وللهيئات والجمعيات التى تؤدى خدماتها فى هذا المجال .
- العمل على توفير القادة المؤهلين علمياً فى مجال الترويح الفنى من خلال تحديث برامج إعدادهم المهنى. وكذلك يجب الاستعانه بالقيادات المتطوعه للعمل فى هذا المجال من ذوى الكفاءات العالية .
- إدراج هوايات الترويح الفنى فى إطار المناهج التعليمية، وذلك لتعريف المتعلمين بأشكالها المختلفة ولتنمية مفهومهم ومداركهم نحوها .
- العمل على تزويد المؤسسات التعليمية بالمسارح لإتاحة الفرص للدارسين بها لتقديم العروض التمثيلية والعروض الموسيقية والعروض الاستعراضية عليها ، مما يزيد من اهتماماتهم بالتمثيل وبالموسيقى .
- الاهتمام بتوفير المسارح القومية التى تشرف عليها الدولة فى كل من المدن والريف، وذلك لتنشيط الحركة المسرحية وإتاحة الفرصة للجمهور لمشاهدة العروض المقدمة عليها بأسعار معتدلة .
- التوسع فى إقامة المهرجانات القومية التى تهتم بربط الموسيقى بالعديد من المناشط الأخرى كالسباحة والرقص والتمرينات الهوائية والغناء والألعاب البهلوانية والعروض فى المجال الرياضى أو فى مجال الفنون .
- الاهتمام بتكوين أندية أو جماعات أو فرق للموهوبين من الهواه فى المناشط المختلفة للترويح الفنى وذلك على مستوى كل من الدولة (الفرق القومية) والمدارس والجامعات ومراكز الشباب والأندية (جماعات الهوايات) وأندية الهواه.

- تأكيد الدولة على أهم ما يلى :
  - ضرورة توفير الأسرة لأبنائها العديد من أدوات الترويح الفنى كأدوات الرسم والتصوير والخامات التشكيلية وبعض أدوات الموسيقى . . . وذلك لاستثارة وتنمية ميولهم والكشف عن استعداداتهم وقدراتهم ومواهبهم منذ الصغر .
  - تشجيع كل من الأسرة والمربين على التحاق الأطفال بالفرق أو الجماعات المدرسية المهتمة بالهوايات، وذلك كجماعات الرسم، التصوير، التمثيل، النحت ، النجارة ، الخزف . . .
- اهتمام وسائل الاتصال الجماهيرى بتقديم برامج لتعليم كل من الصغار والكبار الهوايات ومناشط الترويح الفنى ، وذلك كتعليم فن الكوريشه والكنفاه والعزف الموسيقى والرسم والتلوين وأشغال الخشب والجلد والقش والسلك . . . وبما يتفق ومراحلهم العمرية .
- أهمية مشاركة الهيئات الأهلية ورجال الأعمال بتشييد المدارس والمعاهد التى تهتم بالموسيقى وبالرقص وبالتمثيل لجذب الشباب لتعليم تلك المناشط ولمواجهة زيادة الطلب عليها .
- ضرورة التوسع فى إدخال أنواع العلاج بالموسيقى وبالدراما فى المستشفيات والمصحات لما لذلك من دور هام فى التقليل من التوتر النفسى ومن مستوى القلق ومن حدة الاكتئاب ومن بعض الاضطرابات العقلية .
- اهتمام المؤسسات والهيئات والجمعيات المهتمة بقطاع الفنون بوضع نظام لتحفيز المواطنين على المشاركة فى مناشط الترويح الفنى . وكذلك العمل على اكتشاف المواهب من خلال برامج يتم إعدادها لهذا الغرض .
- حرص الهيئات الحكومية المسئولة عن الفنون فى الدولة على إقامة حفل سنوى للاحتفال ولتكريم الموهوبين والمبدعين فى مناشط الترويح الفنى من المحترفين والهواه، وذلك فى كل من المستويات التالية: الدولة، الأندية، الجامعات، المدارس، الهيئات الحكومية والأهلية . . .

سادساً: الترويح العلاجى

لقد تعقدت الحياة فى المجتمعات المعاصرة بحيث أصبح من العسير على الإنسان أن يسلك طريق حياته دون أن يواجه مشكلات الحياة العصرية على الطبيعة وذلك يتضح فى المتغيرات التالية : الضوضاء، تلوث البيئة، التغذية الصناعية، التوتر العصبى، القلق، الاكتئاب النفسى، أمراض الدورة الدموية. . .

وتشير الجمعية الأمريكية للصحة وللتربية البدنية وللترويح (AAHPER) إلى إسهامات الترويح فى حياة المجتمعات المعاصرة ، فى النقاط التالية :

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات .
- تطوير الصحة البدنية والصحة الانفعالية والصحة العقلية للفرد .
- التحرر من الضغوط والتوتر العصبى المصاحب للحياة العصرية .
- توفير حياة شخصية وعائلية زاخره بالسعادة والاستقرار .
- تنمية ودعم القيم التربوية .

كما أن نتائج الدراسات العلمية التى قام بها كل من هانسون Hanson ، اكونور Oconor، جولى سيمون Golly Simon، ماك كلوى Mc Cloy لايمان Layman، جوردان Jordan، ساميلسون Samulson، قد أوضحت نتائجها أن ممارسة النشاط الرياضى أو الهوايات أو الموسيقى تسهم فى خفض مستوى القلق وحدة الاكتئاب النفسى وكذلك تأكيد المفهوم الإيجابى للذات .

وكذلك أشار تقرير لنقابة الأطباء الأمريكيين إلى أن برامج الترويح تؤدى إلى الإقلال من حالات التوتر العصبى والملل والاكتئاب النفسى والقلق ، كما تسهم فى تخليص الفرد الممارس لمختلف مناشطها من الآثار المترتبة على حياة الميكنة التى يعانى منها الأفراد فى هذا العصر .

ولقد وجه الأطباء والأخصائيون فى علم النفس والباحثون فى علم الاجتماع وفى المجال التربوى جهودهم لدراسة طبيعة العلاقة بين الترويح والصحة النفسية والعقلية للفرد. كما أنهم من خلال نتائج دراساتهم قد أكدوا على ضرورة مزاولة الأفراد للمناشط الترويحية كوسائل للتقليل من التوتر العصبى والنفسى الناتج عن الإرهاق فى العمل أو من ظروف الحياة العصرية ، وأشاروا إلى أن الملل والقلق والاكتئاب النفسى والصراعات النفسية والإحباط النفسى تعد من أمراض العصر المرتبطة بالاضطرابات العقلية والنفسية وأن هذه الأمراض قد تنتج عن كبت الرغبة فى إشباع بعض الميول والاتجاهات .

كما يؤكد هانز سيلى Hanz Sally على الدور الإيجابى للمناشط البدنية وللهوايات فى التقليل أو فى التخلص من الضغوط العصبية الناشئة عن طبيعة الحياة العصرية.

وكذلك تشير العديد من الدراسات العلمية إلى أن للترويح دور هام فى الوقاية من العديد من أمراض العصر وذلك كأمراض القلب والأوعية الدموية والتى منها ضغط الدم، السكر، الجلطة الدموية، وذلك إلى جانب البدانة وآلام المفاصل والظهر، وكذلك لمناشط الترويح وبخاصة الترويح الرياضى دور هام فى علاج تلك الأمراض.

كما أن الأبحاث العلمية التى تناولت المعاقين بالدراسة قد أكدت على أهمية مناشط الترويح للمعاقين عقلياً وللصم ولضعاف السمع وللمصابين بالعمى الكلى والجزئى وللبكم وللمعاقين بدنياً ولمضطربى السلوك .

ولذا فإن الترويح العلاجى يُعد وسيلة من وسائل العلاج الهامة لذوى الاضطرابات النفسية والعقلية والعصبية وللمعاقين وللمرضى بوجه عام ، لما لمناشط الترويح من تأثير إيجابى على الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية لممارسيها. ومن ثم فقد أصبح الترويح العلاجى جزءاً أساسياً فى برامج العلاج فى العديد من المستشفيات والعيادات الطبية ، إذ أصبح العلاج الطبى أو الطبيعى يتضمن برامج الترويح التى يجب أن يمارسها المريض أو المعاق بجانب البرامج العلاجية الأخرى .

ويشير كل من آدمز Adams ودانيال Daniel وبولمان Pullman إلى أن الترويح العلاجى يهدف إلى تقديم المساعدة فى علاج المرضى وفى تأهيلهم وكذلك فى تعديل سلوكهم وفى تكيفهم مع مجتمعهم. كما أن البرنامج الترويحى النموذجى يهدف إلى استعادة المرضى للياقتهم البدنية والإسهام فى الارتقاء بقدراتهم العقلية وفى نمو قدراتهم الإبداعية، وكذلك مساعدتهم فى التعبير الذاتى وفى نموهم الشخصى. إلا أنه يجب أن تتمشى أوجه مناشط الترويح العلاجى للمريض أو المعاق بوجه عام مع العديد من المتغيرات والتى من أهمها ما يلى :

- سن المريض أو المعاق.
- طبيعة المرض أو الإعاقة أو الإصابة.
- الحالة البدنية والنفسية للمريض أو المعاق.
- القدرات التى مازال يتم الاحتفاظ بها.
- احتياجات وتطلعات المريض أو المعاق.
- النظرة الشخصية الى الذات.
- الميول والاتجاهات نحو مناشط وقت الفراغ والترويح.
- التقارير الطبية ومدى التقدم فى العلاج.

مناشط الترويح العلاجى :

تتعدد مناشط الترويح العلاجى Therapeutic Recreation وفقاً لطبيعة المرض أو الإعاقة أو الإصابة، ووفقاً للحالة الصحية للمريض أو المعاق ، وأيضاً وفقاً لبرنامج العلاج الطبى أو العلاج الطبيعى ، ومن أهم تلك المناشط مايلى :

- **المناشط الرياضية** ***Sports and Games***

وتشمل المناشط الرياضية أهم الأوجه التالية :

- المهارات الأساسية Fundamental Skills : كالمشى والجرى والرمى والوثب والقفز . . .

- المناشط الإيقاعية Rhuthmic Activities : كالتمرينات والرقص والحركات المصاحبة بالموسيقى . . .
- الألعاب الصغيرة Minor Games : كالألعاب المعُدة أو التى تمهد للألعاب الشائعة ككرة القدم - كرة السلة - الكرة الطائرة - كرة اليد - تنس الطاولة - الريشة الطائرة - التنس . . .
- ألعاب الكرة Games : وهى كل الألعاب التى تستخدم الكرة فى أدائها أو فى ممارستها. كما فى كرة القدم، كرة السلة، الكرة الطائرة، كرة اليد. . . وكذلك ألعاب الكرة والمضرب كما فى الريشة الطائرة (بادمنتون)، الاسكواش، التنس، البلياردو، الجولف. . .
- الرياضات المائية Aquatic Sports : وتتضمن السباحة، اليخوت، الدراجات المائية، المراكب الشراعية، والنزهات البخارية، وألعاب الماء. . .

- مناشط الخلاء *Outdoor Activities*

ومن أهم مناشط الخلاء ما يلى :

- الرياضات والألعاب المائية .
- النزهات البحرية .
- صيد الأسماك .
- ركوب الدراجات .
- ألعاب الكرة .
- الرحلات الخلوية .
- التجوال والترحال .
- اجتماعات الخلاء .
- المناشط الأدبية والفنية المرتبطة بالخلاء .
- المخيمات .
- تنسيق الحدائق .

- **المناشط الاجتماعية** ***Social Activities***

ومن أهم المناشط الاجتماعية ما يلى :

- الحفلات الاجتماعية .
- المآدبـ أو الولائم .
- حفلات الشاى .
- الرقص الجماعى .
- العزف الجماعى للموسيقى .
- النزهات والرحلات الجماعية .
- الألعاب والرياضات الجماعية .
- العاب المائدة كورق اللعب ، الشطرنج . . .

- **المناشط الفنية** ***Artistics Activities***

وتتضمن المناشط الفنية أهم الأوجه التالية :

- الفنون اليدوية كالخزف والنحت والرسم والتصوير وأشغال الخشب والورق والجلد والقش والسلك والتطريز والزخرفة وشغل الإبرة وتلوين الزجاج وصنع العرائس والمكرميات وغيرها من الأشكال والأشياء . . .
- التمثيل .
- الألعاب التمثيلية .
- الحركات الإيقاعية .
- الرقص .
- الموسيقى .
- الألعاب الموسيقية .
- مسرح العرائس .

- **المناشط الثقافية :** ***Cultural Activities***

وتشتمل المناشط الثقافية على ما يلى :

- القراءة .
- الكتابة والتأليف .

- المناشط العقلية Mental Activities
- رواية القصص .
- البرامج الإذاعية .
- البرامج التليفزيونية .

هوايات الجمع *Collections* وتتضمن :

- جمع الطوابع .
- جمع العملة النقدية والورقية .
- جمع الفراش .
- جمع الأصداف .
- جمع علب الكبريت .
- جمع علب السجائر .
- جمع أوراق النبات .
- جمع أشكال الزجاجات .
- جمع أشكال الدمى .
- جمع التوقيعات .
- جمع الأشياء الأثرية .
- جمع التحف الفنية .
- جمع الأزرار .
- جمع البلى .
- جمع الميداليات .
- جمع الكتب .
- جمع صور المناظر الطبيعية .

أهداف المناشط البدنية فى الترويح العلاجى :

للمناشط البدنية أو الرياضية دور هام تؤديه فى مجال الترويح العلاجى، كما أن لها العديد من الوظائف الرئيسية التى تؤديها نحو المرضى أو المعاقين، وذلك بغرض تحقيق أهم الأهداف التالية :

- الاسهام فى تقبل المريض أو المعاق لمرضه أو لإعاقته وكذلك تقبله لذاته وتقبله للآخرين وللمجتمع ، مما يؤدى إلى اندماجه فى الجماعة والمجتمع ، ومن ثم زيادة قدرته على التفاعل الاجتماعى التعاونى .
- تحقيق الاسترخاء الجسمى والنفسى للفرد المريضه أو المعاق الذى يعانى من حالة الأرق أو التوتر أو القلق النفسى ، والإسهام فى تحقيق التوازن النفسى له .
- إشباع الدافع للإنجاز وإثبات الذات من خلال نجاح المريض أو المعاق فى الإندماج مع أقرانهم من غير المرضى أو من غير المعاقين ومشاركتهم اللعب ، مما يسهم فى تنمية مفهوم الذات لديه .
- رفع الروح المعنوية للمريض أو للمعاق من خلال نجاحه فى المشاركة فى المناشط البدنية أو المنافسة الرياضية مما يؤدى إلى زيادة ثقته بنفسه .
- تنمية المهارات الحركية الأساسية وذلك كالمشى والجرى والحجل والوثب والقفز والرمى والدفع والشد واللقف والركل . . .
- تنمية المهارات الأساسية للألعاب وللرياضات المختلفة وذلك كالتمرير والاستقبال والتصويب والمحاورة فى العديد من الألعاب ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد. . . أو مهارات ألعاب المضرب ومهارات الألعاب والرياضات الأخرى .
- رفع مستوى الكفاءة البدنية وتطوير الصحة من خلال التأثير الإيجابى للمناشط البدنية على وظائف أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدورى والجهاز التنفسى والجهاز العظمى والجهاز العضلى والجهاز العصبى .
- تنمية القدرات الحركية وتحقيق الإنسيابية فى الأداء الحركى مما يزيد من إقبال المريض أو المعاق على ممارسة المناشط البدنية والمشاركة فى المنافسات الرياضية .
- زيادة القوة العضلية ، ومرونة المفاصل ، وتنمية التوافق بين الجهازين العصبى والعضلى ، مما يقلل من الآلام العضلية والمفصلية .

- تنمية القدرات العقلية وتطوير الإدراك الحسى والحركى لدى المريض أو المعاق وفقاً لنوع ولطبيعة المرض أو الاعاقة .
- إشباع الدافع للمنافسه وللتفوق على الذات واستثمار أوقات الفراغ فى الترويح عن الذات واشباع الدافع للمغامرة .

وكذلك يشير عبد الحكيم المطر إلى أهم أهداف المناشط البدنية التى تتحقق للمعاقين ، وهى:

- تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: وذلك من خلال تطوير التحمل القلبى، القوة العضلية، التحمل العضلى، المرونة، نسبة الدهون فى الجسم، مما يؤدى إلى الوقاية من أمراض نقص الحركة وزيادة مستوى إنتاجية المعاقين فى أعمالهم .
- تطوير المهارات الحركية الأساسية : وذلك كالمشى والجرى والوثب والحجل والتسلق والخطو والرمى والركل واللقف والتنطيط والشد والمد والثنى ، والتى تعد القاعدة للنجاح فى أداء الحركات المركبة المستخدمة فى الألعاب والرياضات . كما يسهم تطوير تلك المهارات الحركية فى اندماج المعاقين مع أقرانهم من غير المعاقين والحظو بقبولهم بينهم .
- تطوير الجوانب الاجتماعية : وذلك من خلال توفير المناشط البدنية الفرص للمعاقين للتفاعل الاجتماعى مع البيئات المختلفة ، وتكوين الصداقات ، وتنمية القيم الاجتماعية ، وتقبل الفروق الفردية بين الأفراد المعاقين وغير المعاقين .
- تطوير الجوانب النفسية : فمن خلال ممارسة المعاقين للمناشط البدنية يتم الإسهام فى تعزيز مفهوم الذات الإيجابى وتقدير الذات وتقبل الأثار الناتجة عن الإعاقة .
- تطوير الجوانب المعرفية : إذ تساهم المناشط البدنية فى تطوير العمليات العقلية ولممارسة الألعاب ومعرفة قوانينها وطرق ممارستها ، وكذلك

تعزيز التعلم الأكاديمى من خلال الألعاب والمناشط الحسحركيه، كما تسهم المناشط البدنية فى الإبداع فى الحركة وفى تنمية التفكير والتخيل لدى المعاقين .

وبوجه عام تفيد ممارسة أوجه النشاط البدنى أو الرياضى فى الوقاية من العديد من أمراض العصر كأمراض القلب والأوعية الدموية والبدانة وآلام المفاصل والظهر ، وكذلك فى علاج تلك الأمراض .

ويشير أبو العلا عبد الفتاح إلى أنه يتم استخدام العديد من الأساليب لعلاج مرضى ارتفاع ضغط الدم ، وأن من أهم تلك الأساليب ما يلى :

- تقليل تناول الملح فى الطعام .
- إنقاص الوزن للتخلص من البدانه الزائدة للجسم .
- زيادة النشاط البدنى لمن يمارس حياة خامله .
- استخدام العقاقير الطبية .

وأكد أبو العلا على أن تصميم البرنامج التدريبى لمرضى ارتفاع ضغط الدم يجب أن يشتمل على المناشط الهوائية التى يستمر الأداء خلالها لفترة طويلة، وذلك كالمشى والجرى والهرولة والسباحة وغيرها من مناشط المهارات الحركية والرياضية . كما أكد على عدم استخدام التدريبات الأيزومترية - الإنقباضات العضلية الثابته - أو تدريبات رفع الأثقال ، أو التدريبات اللاهوائية كتدريبات السرعة ، القدرة ، القوة ، وذلك لأنها تؤدى إلى زيادة فى ارتفاع ضغط الدم الانقباضى والانبساطى ، مما يشكل عبئاً إضافياً على عضلة القلب .

وكذلك فى الدراسة التى أجراها كل من فيكتور بوكالا Victor Bocaula ووليام ستون William Stone (١٩٧٥) على مجموعتين من الرجال تتراوح أعمارهم ما بين (٦٠-٧٩) عاماً ، احداهما طبقت برنامجاً للمشى وللهرولة والثانية طبقت برنامجاً للتدريب على العجلة الثابته - الأرجوميتر - وذلك لمدة (١٤) أسبوعاً وبمعدل (٣) مرات أسبوعياً وبزمن يتراوح بين (٢٥-٥٠) دقيقة

للفترة التدريبية الواحدة ، أشارت النتائج إلى تحسن بعض المتغيرات الوظيفة Physiological Variables لدى كبار السن Aged Men والتى كان من بينها انخفاض مستوى ضغط الدم الانقباضى والانبساطى .

كما أن الدراسة التى قام بها كل من أحمد حسن ورفيق هارون (١٩٩٢) عن تأثير برنامج رياضى مقترح على مرضى ضغط الدم المرتفع والتى تم إجرائها على عينه من أعضاء نادى الشمس بمصر الجديدة ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٤٠-٥٥) عاماً ، قاموا بتطبيق البرنامج الرياضى لمدة (١٢) أسبوعاً على التوالى، دلت النتائج على أهم ما يلى :

- حدوث تحسن فى قياس مستوى ضغط الدم الانقباضى والانبساطى لدى أفراد المجموعة التجريبية وذلك بفروق ذات دلالة إحصائية عن أفراد المجموعة الضابطة، وذلك نتيجة لمشاركتهم فى البرنامج الرياضى لمدة (١٢) أسبوعاً بواقع ثلاث أيام اسبوعياً مع مراعاة تعاقب أيام التدريب وأيام الراحة ، ولفترة أداء تتراوح بين (٢٠-٣٠) دقيقة فى المرة الواحدة وبحيث تكون لمدة (٢٠) دقيقة فى الأسابيع الأربعة الأولى ، ولمدة (٢٥) دقيقة فى الأسابيع الأربعة التالية ، ولمدة (٣٠) دقيقة فى الأسابيع الأربعة الأخيرة .
- تسهم المناشط الهوائية المقننه فى الوقاية والعلاج من ظاهرة ارتفاع ضغط الدم .
- ضرورة ممارسة النشاط الرياضى المقنن وفقاً لسن وكفاءة كل فرد وذلك عن طريق قياس معدل النبض واختيار الشدة المناسبة للتدريب لتحقيق انخفاض دال فى مستوى ضغط الدم المرتفع .

وعن دور ممارسة المناشط البدنية فى معالجة آلام الظهر ، فقد أشار عادل حسن إلى أنها فى بعض الأحيان تساعد المصابين بالانزلاق الغضروفى فى الشفاء فى حالة عدم وجود ضغط على العصب الشوكى Nerve Smpingement ، وبذلك يمكنهم تجنب إجراء الجراحة لإزالة الغضروف. كما يؤكد على أن لممارسة المناشط البدنية دور هام فى التماثل للشفاء والعودة إلى الحالة الطبيعية فى حالة إجراء هؤلاء المصابين أو المرضى لجراحة الغضروف .

ويسترشد عادل حسن فى ذلك بتأكيد الطبيب بول نتر Paul Nutter على أهمية المواظبة على برامج التمرينات البدنية من قبل الأفراد الذين يخضعوا للعلاج الجراحى ، وذلك بغرض المحافظة على لياقتهم البدنية العالية ، حيث أن الجراحة بمفردها لن تؤدى إلى الشفاء التام أو الكامل .

وعن أثر الترويح على التأهيل البدنى للمعاقين بدنيا ، قامت عفت الوكيل بإجراء دراسة علمية (١٩٨٣) على عينه مكونه من (٢٥) معاقا من المصابين بشلل أطفال من جمعية الوفاء والأمل بجمهورية مصر العربية ، وكان من بينهم (٢٠) من الذكور والباقى من الإناث ، وقد بلغ متوسط أعمارهم (١١,٥) عاماً. وطبق برنامج ترويحى عليهم مكوناً من بعض الألعاب الغنائية والتمرينات التعويضية وبعض حركات التوافق ومن السباقات أو التتابعات لألعاب الكرة. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أهم ما يلى :

- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى وذلك فى التحسن الذى طرأ على حالة العضلات المصابة (شلل النصف السفلى) لدى الأطفال الذى قاموا بتطبيق البرنامج الترويحى .
- أهمية إدخال برامج النشاط الترويحى للأطفال المعاقين ضمن برامج التأهيل البدنى والمهنى بمراكز التأهيل ، مع مراعاة تعديل بعض المناشط الترويحية لتناسب نوع الإعاقة .
- ضرورة توفير كافة الإمكانات اللازمة لممارسة تلك المناشط داخل مراكز التأهيل البدنى ، وكذلك ضرورة إعداد القيادات فى مجال الترويح للعمل مع الأطفال المعاقين .

أهداف الموسيقى فى الترويح العلاجى :

يرى براون Braown أنه حين تموت الموسيقى فإن الترويح يموت when music dies recreation dies with it مما يدل على أن الموسيقى تعد القلب النابض للترويح. ولذا فإن للموسيقى أهمية فى حياة الإنسان ودور هام تؤديه فى برامج الترويح بوجه عام وبرامج الترويح العلاجى بوجه خاص ، إذ أن للموسيقى دور

هام فى حياة المرضى والمعاقين حيث تؤدى العديد من الوظائف والإسهامات فى مجال الترويح العلاجى ، والتى من أهمها ما يلى :

- الترويح عن الذات وبخاصة لدى من لا يستطيعون ممارسة مناشط الترويح الأخرى ، كالمناشط البدنية ، مما يؤدى إلى رفع روحهم المعنوية لقدرتهم على المشاركة فى الترويح عن طريق الموسيقى .
- التعبير عن الذات وذلك من خلال البحث عن المعنى والمشاعر الكامنه فى اللحن أو النغمات الموسيقية ، مما يسهم فى تحقيق التوازن النفسى للمرضى أو المعاقين .
- إشباع الدافع للطرب وللموسيقى مما يسهم فى التخلص من التوتر النفسى والقلق ، وكذلك فى اكتساب العديد من الخبرات الحسية والموسيقية .
- تنمية الإدراك الحسى لدى المرضى أو المعاقين ، وذلك من خلال تطوير إدراكهم السمعى من خلال سماعهم للنغمات الموسيقية أو من خلال عزفهم على الآلات الموسيقية ، مما يؤدى إلى تنمية قدرتهم على التمييز بين النغمات وبين الأصوات الموسيقية ، ويزيد من ثقتهم فى أنفسهم وينمى تذوقهم الجمال .

دور المجتمع نحو تدعيم الترويح العلاجى

للمجتمع دور حيوى يؤديه نحو الترويح العلاجى لما له من أهمية فى حياة المرضى أو المعاقين أو من هم فى دور النقاهه . كما أن له دوراً وقائياً يؤديه نحو غير المرضى (الأصحاء) ولذا فإن على المجتمع القيام بأهم المهام التالية لتدعيم الترويح العلاجى ، وهى :

- اهتمام الدولة بتكوين جمعيات للترويح العلاجى أو بما يسمى أيضاً العلاج بالترويح ، وكذلك الحرص على المشاركة فى الجمعيات الدولية المهتمة بهذا النوع من الترويح .
- قيام الدولة بتقديم الخدمات الاستشارية فى مجال الترويح الرياضى وذلك

للمستشفيات والمؤسسات العلاجية الراغبة فى ذلك ، وتزويدها بالبرامج الترويحية وبالأفلام التى توضح تطبيق هذه البرامج وفقاً للحالة.

- العمل على نشر نتائج الدراسات والبحوث العلمية التى تؤكد على دور برامج ومناشط الترويح العلاجى كوسائل مكملة ومؤهله لطرق العلاج الطبى أو لوسائل العلاج الطبيعى فى العديد من الأمراض أو الإصابة أو الإعاقات .
- التوسع فى توفير أدوات وأجهزة ووسائل الترويح العلاجى وكافة الإمكانات التى تفى بالغرض منه ، وذلك فى المستشفيات والمصحات الحكومية وفى معاهد ومراكز التأهيل .
- توفير برامج الإعداد المهنى وبرامج التدريب أثناء الخدمة للعاملين فى مجال الترويح العلاجى وذلك من قبل الهيئات العلمية الحكومية المسئولة عن ذلك الاعداد وتلك التنمية المهنية .
- اهتمام الدولة بإدخال برامج العلاج بالموسيقى وبالدراما فى مؤسساتها العلاجية ، لما لذلك من أهمية فى معالجة المرضى والمعاقين .
- تأكيد الدولة على أهمية وضرورة استخدام المستشفيات والعيادات الطبية الأهلية لبرامج الترويح العلاجى والتوسع فى استخدامها ، لما لتلك البرامج من نتائج إيجابية فى معالجة العديد من الأمراض وتحسين حالة العديد من المعاقين أو المصابين . . .
- اهتمام وسائل الاتصال الجماهيرى بعرض برامج الترويح العلاجى والتأكيد على دورها فى الوقاية أو فى معالجة العديد من الأمراض ، وذلك من خلال البرامج الصحية فى الإذاعة وفى التليفزيون أو من خلال عرض تلك البرامج فى الصحافة .
- الاهتمام بإرسال المتخصصين فى مجال الترويح العلاجى فى بعثات إلى الدول المتقدمة فى هذا المجال للتزود بالخبرات والتجارب الحديثة والاطلاع على كل ما هو متطور فى هذا المجال .

سابعاً: الترويح التجارى

المقصود بالترويح التجارى Commercial Recreation هو استمتاع الفرد بمناشط أوقات الفراغ فى مقابل مبلغ من المال يدفعه للمشاركة فى تلك المناشط. أو هو نوع من البرامج التى تنظمها الهيئات أو الأفراد بقصد توفير مناشط أوقات الفراغ والترويح سواء للممارسة أو المشاهدة نظير مقابل مادى يتم دفعه للإستمتاع بالمشاركة فى هذه المناشط.

ويُعرف الترويح التجارى فى الدول التى تطبق نظام الاقتصاد الحر فى إدارة مؤسساتها المهتمة بأوقات الفراغ والترويح والتى تقدم خدماتها فى المجالات المختلفة للترويح، وذلك كما فى كل من المجال الرياضى والسياحى والاجتماعى والثقافى والفنى...

ويرى لارسون Larson أن تأثير كل من الجانب التجارى والاقتصادى يؤثر بشكل رئيسى على مقدار وشكل أوقات الفراغ. إذ أن النجاح الاقتصادى يقرر إلى حد بعيد حجم ونوع الأفراد والمجتمعات التى تستفيد من مناشط وقت الفراغ. كما يشير حلمى إبراهيم الى أن الولايات المتحدة الأمريكية قد جعلت الرياضة والترويح والسياحة من وسائل التقدم الاقتصادى وذلك فى كل من المستوى القومى والاقليمى والمحلى.

مشروعات ومناشط الترويح التجارى

لقد كشف المجتمع الصناعى الحديث عن عدد من الملامح التى تميزه عن كل المجتمعات التى سبقته الى الوجود، وذلك لارتباطه بالثورة العلمية التى اجتاحت عالم اليوم. كما أن الابتكارات التكنولوچية قد طورت العديد من المجالات وذلك كمجال وسائل الاتصال الجماهيرى، ومجال الترويح بوجه عام، والترويح التجارى بوجه خاص.

كما أن العديد من الدول قد أصبح يطبق نظام الاقتصاد الحر، مما يتيح الفرص للأفراد من المشاركة فى العديد من مشروعات الترويح التجارى وذلك لمواجهة زيادة الطلب عليها ولما تدره من ربح أو عائد مادى مقابل استمتاع المشاركين بمناشطها. ولذا فقد انتشرت تلك المشروعات وكذلك تنوعت الخدمات التى تقدمها والمناشط التى توفرها، والتى من أهمها :

- السينما والمسرح : يهتم كل من السينما والمسرح بمجال الانتاج والإخراج السينمائى والمسرحى لتقديم العديد من الأفلام أو المسرحيات الى جمهور كل منهما. ويتم تقديم الأعمال الكوميدية أو الأعمال التراجيدية أو الأعمال الميلودراما لتقابل ميول واهتمامات الجمهور وتزيد من اقبالهم على مشاهدة هذه الأعمال الفنية للإستمتاع بها مقابل دفع رسم دخول الى هذا الدور.
- الاذاعة والتليفزيون والقنوات الفضائية: انه لكى يستمتع الفرد ببعض البرامج الإذاعية أو البرامج التليفزيونية أو البرامج المقدمه عبر القنوات الفضائية، فإن عليه أن يسدد بعض الرسوم للإشتراك بها للإستفادة من خدماتها فى أوقات الفراغ والترويح. وتختلف تلك الرسوم باختلاف المحطات والقنوات التى يرغب الفرد الاشتراك فى برامجها التى تعرف بالبرامج المشفرة. . .
- أندية الفيديو: وهى تخدم قطاع واسع من الجمهور الذى يريد الاستمتاع بمشاهدة بعض الأفلام بعيداً عن دور العرض السينمائى وفى جو أسرى. إذ تقوم بتوفير العديد من الأفلام العربية والأمريكية والأوروبية والأسيوية لجمهورها وذلك بغرض البيع أو الاستعارة لمشاهدة هذه الأفلام. ويتحدد ثمن البيع أو رسم الاشتراك فى هذه الأندية بطبيعة ونوع الأفلام وبالموقع الجغرافى الذى تتواجد به أندية الفيديو.
- دور الملاهى والسيرك: تقدم تلك الدور برامجها للترويح عن جمهورها فى أوقات الفراغ. ويتم التنافس التجارى بينها لإستقطاب الجمهور للحضور اليها والاستمتاع بالخدمات وبالمناشط التى تقدمها نظير رسم

دخول يتناسب مع نوع ومدة العرض المقدم وكذلك مع مستوى المشاركين فى تقديم العرض: هل هم من المشاهير؟هل هذا العرض على المستوى المحلى؟هل هذا العرض على المستوى العالمى؟كما أنه فى دور الملاهى يتم دفع رسوم أخرى غير رسم الدخول وذلك نظير المشاركة فى كل لعبة من الالعاب المتوفرة بها. . .

- حدائق الحيوان وحدائق الزهور: إن هذه الحدائق تحاول جذب أكبر عدد من الأفراد والجماعات لزيارتها والاستمتاع بالبيئة الطبيعية التى توفرها وذلك نظير رسم دخول اليها. وتناسب تلك الحدائق كل من الصغار والكبار وتحقق لهم السعادة والسرور من مشاهدة العديد من أنواع الطيور والزواحف والحيوانات الأليفة والمفترسة، وكذلك من الاستمتاع بمناظر وأشكال النباتات والأشجار والزهور المتعددة الألوان.

- وسائل الاعلام المقروءة: لاشباع ولتنمية هواية القراءة فإن الفرد يقبل على شراء العديد من الصحف أو المجلات أو الكتب أو الروايات أو القصص أو القصائد للإستمتاع بقراءتها فى وقت الفراغ. أو بدفع رسوم للاشتراك فى بعضها وذلك كالاشتراك السنوى أو النصف سنوى أو الربع سنوى. أو قد يدفع رسوم لاستعارتها من بعض المكتبات التى تقدم هذه الخدمة.

- المعارض والمتاحف: إن زيارة المعارض أو المتاحف أو الاماكن والمناطق الاثرية يتطلب دفع رسوم للدخول اليها لمشاهدة وللتعرف على كل ما تحويه من معروضات، وذلك وفقاً لنوع وطبيعة العرض، كما فى متحف الفن Musée de L´Art متحف البريد Musée de la Poste متحف الاكتشافات Musée de la Découvertes المتحف الحربى Musée de L´Armée متحف اللوفر Musée du Louvre بباريس. أو كما فى معرض الكتاب والمتحف المصرى والاهرامات والاثار الفرعونية فى كل من القاهرة والأقصر وأسوان. . .

- المؤتمرات : وهى تُعد من الأنواع الحديثة التى ظهرت فى العقدين الاخيرين من هذا القرن. ويكون الغرض منها عقد اللقاءات والاجتماعات فى كافة

التخصصات والمجالات والتى من بينها مجال كل من الرياضة والفنون والثقافة والترويح. ويتم اقامة تلك المؤتمرات على المستوى القومى أو المستوى الدولى، وللمشاركة فى هذه المؤتمرات وللاستمتاع بما يدور من مناقشات خلال حلقاتها، يتطلب دفع رسوم للاشتراك فى مناشطها.

- السياحة: كلما ارتفع المستوى المادى للفرد فإنه قد يجد الدافع لديه للسفر، وقد يكون الدافع الى ذلك هو الترويح أو للعلاج أو للمشاركة فى المؤتمرات أو لممارسة أو لمشاهدة بعض الألعاب والرياضات غير المتوفرة فى البلد القادم منه السائح، أو لزيارة الأماكن المقدسة، أو للاستمتاع بالفنون والتعرف على حياه بعض الشعوب وثقافتها. ولذا فإن الشركات ووكالات السياحة تنظم العديد من برامجها السياحية لزيارة الدول المختلفة فى مقابل تسديد رسوم تكاليف السفر والمشاركة فى برامجها.

- اندية الهواة: وذلك كأندية الموسيقى وأندية الرقص وأندية الهوايات التى يلتحق بها الأفراد والجماعات بغرض التعلم والاستمتاع بمناشطها نظير رسوم ماليه تدفع لذلك، كتعلم الموسيقى والرقص والفنون التشكيلية والرسم والتصوير والفنون الدرامية، وتُعد هذه الأندية من مشروعات الترويح التجارى التى تهدف الى استثمار وقت الفراغ وبخاصة لدى من هم فى مرحلة الشباب.

- أندية الرياضة والصحة: تنظم وتقدم أندية الرياضة Sports Club العديد من الألعاب والرياضات التى تحظى بالقبول لدى المشاركين فى مناشطها كالتنس، الإسكواش، السباحة، الغطس، الغوص، الجولف، الكروكية، ألعاب الماء، الكراتية، التايكوندو، البلياردو، البولنج، التزحلق، والتزحلق على الجليد Patinage sur neige والانزلاق على الجليد Patinage Ski . . . كما توفر أندية الصحة Health Club العديد من البرامج لممارسة التمرينات البدنية ولتنمية اللياقة البدنية باستخدام الأجهزة الحديثة فى هذا المجال كالبساط المتحرك Tread Meal. وفى مقابل الاستفادة من الخدمات التى تقدمها تلك الأندية، فإنه يجب دفع رسوم للإشتراك فى برامجها.

- المقاهى والمطاعم: وهى من الأماكن التى تقوم بتقديم المشروبات والمأكولات فى نظير دفع ثمن الحصول عليها. ويسعد الأفراد والجماعات فى وقت فراغهم بذلك لاستمتاعهم بالوقت، وبالجو المحيط بهم من جمال الموقع، وبالزينات الموجودة فى المكان، وبالاستماع الى الموسيقى والاغانى، وبالقراءة فى المكان، أو بالحديث مع الغير، أو بمشاهدة بعض البرامج التليفزيونية أو بعض القنوات الفضائية.

أهداف الترويح التجارى

لقد أوضحنا أن الترويح التجارى يهتم بالعديد من المناشط التى تنمى الى الترويح الرياضى أو الترويح الثقافى أو الترويح الفنى أو الترويح العلاجى... ولذا فإن اهدافه قد تكون هى تلك الأهداف المقررة لمناشط الترويح المختلفة، إلا أن له بعض ما ينفرد به من أهداف تختلف عن نظائرها فى المناشط الأخرى. ومن أهم أهداف الترويح التجارى ما يلى:

- تقديم خدمات على مستوى عال فى المجالات المختلفة للترويح من خلال توفير المشروعات التى يزداد الطلب على خدماتها من قبل الجمهور للاستمتاع بوقت الفراغ والترويح.
- مشاركة رأس المال الحر (القطاع الخاص) فى توفير العديد من مشروعات الترويح التجارى التى تتطلب تكلفه ماليه مرتفعة وليست من بين المشروعات التى تحظى بأولويات الدول فى إقامتها.
- العمل على تطوير العديد من الخدمات المقدمة من مؤسسات الترويح التجارى واستحداث العديد من المناشط فى ضوء المنافسه التى تتم بين هذه المؤسسات وبعضها بغرض زيادة الطلب على المشاركة فى برامجها والاستفادة بخدماتها والاستمتاع بوقت الفراغ والترويح.
- توفير البرامج والخدمات المتعددة من قبل مؤسسات الترويح التجارى لاتاحة الفرص للأفراد وللجماعات من ذوى الميول المشتركة لاشباع

ميولهم وحاجاتهم من خلال اختيارهم لنوع البرامج التى يرغبون المشاركة فى مناشطها وبما يتفق ومستواهم الاقتصادى والاجتماعى.

- دعم ميزانيات الترويح فى الهيئات والمؤسسات الحكومية من خلال ما يتم فرضه من ضرائب على المشروعات الحرة التى يديرها رأس المال الحر (القطاع الخاص) وذلك بهدف تمويل المشروعات الحكومية فى مجال الترويح.
- اهتمام الدولة بالتعاون مع أصحاب المشروعات الحرة (القطاع الخاص) بتنشيط السياحة الفردية والجماعية وذلك على المستوى القومى وهو ما يُعرف بالسياحة الداخلية والتى يتم من خلالها السفر داخل حدود الدوله، وكذلك على المستوى الدولى وهو ما يعرف بالسياحة الدولية والتى يتم من خلالها السفر الى خارج حدود الدولة، وذلك عن طريق اهتمام المشروعات السياحية بتقديم برامج على مستوى عال لزيادة الطلب عليها.

دور المجتمع نحو تدعيم الترويح التجارى

للمجتمع دور هام نحو تدعيم الترويح التجارى، وإن لهذا الدور اتجاهان، أحدهما يتفق ومبدأ أو نظام الترويح الموجه من قبل الدولة، والآخر يتفق ومبدأ أو نظام الترويح الحر. ولذا فإن المجتمع يجب عليه الاضطلاع بالعديد من المسؤليات لتدعيم هذا النوع من الترويح، إذ يجب عليه الاهتمام بما يلى:

- إنشاء صندوق لتنمية مشروعات الترويح التجارى التى تقيمها الدولة، وعلى أن يكون التمويل لهذا الصندوق من المصادر التاليه:
  - الاعانات والهبات التى تخصص لمشروعات الترويح التجارى من قبل الافراد أو الهيئات.
  - ضريبة الدخل على مشروعات الترويح التجارى التى يديرها رأس المال الحر (القطاع الخاص).
  - الضريبة المفروضة على بيع الأراضى التى تملكها الدولة لبعض الافراد أو الشركات أو الهيئات لاقامة مشروعاتهم الترويحية عليها.
  - المساعدات والمعونات من قبل الهيئات الدولية المهتمة بالترويح.

- سن القوانين واصدار التشريعات المرتبطة بتأسيس مؤسسات الترويح التجارى وكذلك تقنين الضرائب المقررة على مشروعاتها وفقاً لنوع الخدمات والبرامج التى تقدمها .
- توفير الدولة كافة التسهيلات اللازمة لتأسيس مشروعات الترويح التجارى ومد المرافق الأساسية للعديد من المناطق التى يمكن اقامة عليها تلك المشروعات .
- التخطيط الجيد من قبل الدولة لمشروعات الترويح التجارى وذلك على مستوى المدن والريف مع اعطاء أولية خاصة للمناطق السياحية ، وذلك فى ضوء استرتيجية تتبناها الدوله لدعم مشروعات الترويح والسياحة .
- فرض الرقابة من قبل أجهزة الدولة المعنية بذلك على المشروعات والبرامج التى تديرها مؤسسات الترويح التجارى غير الخاضعة لادارة الدولة والتى تتبع أنظمة الاستثمار الحر (القطاع الخاص) وذلك للتأكد من نوعية وجودة الخدمات التى تقدمها لجمهورها .
- توسع الدولة فى مشروعات الترويح التجارى فى مجال السياحة الرياضية وفى مجال الترويح المائى لمواجهة زيادة الطلب على هذه المناشط ، وإنشاء مدارس ملحقة بهذه المشروعات لتعليم العديد من الالعاب والرياضات المرتبطة بذلك ، كالغوص ، والانزلاق على الماء ، والسباحة ، والشراع واليخوت ، والعديد من الرياضات والألعاب المائية الاخرى .
- اهتمام الدولة بتوفير ودعم كل من :
  - المسارح القومية ودور السينما .
  - المعارض والمتاحف .
  - أندية الهواة للهوايات .
  - أندية الرياضة والصحة .
  - حدائق الحيوان وحدائق الزهور .
  - مشروعات السياحة البحرية والنهرية .
  - برامج الترويح المائى .

قائمة المراجع العلمية
(الفصل الثالث)

١- أبو العلا عبد الفتاح: الرياضة وارتفاع ضغط الدم. مجلة علوم الطب الرياضى، العدد الثانى، الاتحاد العربى للطب الرياضى، البحرين ١٩٩٥ .

٢- أحمد حسن، رفيق هارون: تأثير برنامج رياضى مقترح على مرضى ضغط الدم المرتفع. بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة فى الوطن العربى، الذى نظمته كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان فى الفترة من ٢٢-٢٤ديسمبر ١٩٩٣ ، المجلد الثانى .

٣- أحمد عبد الله، فهيم مصطفى: الطفل ومشكلات القراءة. القاهرة، الدار المصرية اللبنانية، ١٩٩٢ .

٤- إسماعيل شرف: تأهيل المعوقين. الاسكندرية، المكتب الجامعى الحديث، ١٩٨٢ .

٥- المجلس القومى للبحوث الاجتماعية: احتياجات طلاب الجامعات. بحث اجراه المجلس القومى للبحوث الاجتماعية بالاشتراك مع وزارة الشباب. القاهرة، ١٩٧١ .

٦- تهانى عبد السلام: أسس الترويح والتربية الترويحية. القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٩ .

٧- ـــــــــــ: الشباب والترويح والحياة. القاهرة، الأنجلو المصرية، بدون تاريخ .

٨- حلمى إبراهيم: كيفية استخدام المعادلات الاقتصادية فى مشروعات التنمية الرياضية والترويحية والسياحية. دراسة مقدمة للمؤتمر العلمى الدولى «الرياضة وتحديات القرن الحادى والعشرين»، الذى نظمته كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان بالقاهرة فى الفترة من٢٦-٢٨مارس١٩٩٧.

٩- روبير دوران: العلاج بالاسترخاء. ترجمة لطيف فرج، القاهرة، دار المستقبل العربى، ١٩٩٢.

١٠- سهير لبيب، عايدة عبد العزيز: اثر ممارسة الأنشطة الترويحية على مفهوم الذات للممارسين وغير الممارسين لدى طلاب المرحلة الجامعية. بحوث المؤتمر الدولى للرياضة للجميع فى الدول النامية الذى نظمته كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان فى الفترة من ٣-٧ يناير ١٩٨٥، المجلد الرابع.

١١- عادل على حسن: الرياضة وعلاج آلام الظهر. مجلة علوم الطب الرياضى، العدد الثانى، الاتحاد العربى للطب الرياضى، البحرين ١٩٩٥.

١٢- عبد الحكيم المطر: التربية البدنية الخاصة للمعوقين. السلسلة الثقافية لاتحاد التربية البدنية والرياضة، العدد الخامس، الرياض، الرئاسة العامة لرعاية الشباب، ١٤١٦هـ.

١٣- عطيات خطاب: أوقات الفراغ والترويح. الطبعة الثالثة، القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٢.

١٤- عايدة عبد العزيز: الرياضة للجميع «الترويح الرياضى» دراسة علمية مقدمة الى ندوة الرياضة للجميع التى نظمها المجلس الأعلى للشباب والرياضة بالفيوم فى الفترة من ١٩-٢٠ديسمبر ١٩٩١.

١٥- عفت عبد الحميد الوكيل: اثر الترويح على التأهيل البدنى للمعوقين جسمانياً. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، ١٩٨٣.

١٦- فاطمة صابر، عايدة عبد العزيز، سهير لبيب: اثر استخدام برنامج للتمرينات الهوائية فى وقت الفراغ على تنمية بعض الصفات البدنية لربات البيوت بنادى الشمس بالقاهرة. بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، الذى نظمته كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة بجامعة حلوان فى الفترة من ١٥-١٧مارس ١٩٨٤، المجلد الأول.

١٧- كمال درويش، أمين الخولى: أصول الترويح وأوقات الفراغ. القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٩٠.

١٨- كمال درويش، محمد الحماحمى، أمين الخولى: اتجاهات حديثة فى الترويح وأوقات الفراغ. القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٨٢.

١٩- كمال درويش، محمد الحماحمى: الترويح واوقات الفراغ فى المجتمع المعاصر. مكة المكرمة، كلية التربية، مركز البحوث التربوية والنفسية، ١٩٨٦.

٢٠- ـــــــــــ: رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ. القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧.

٢١- لبيب أحمد المغير: معوقات النشاط الرياضى فى الجامعات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، ١٩٧٤.

٢٢- محسن محمد عطية: تذوق الفن. القاهرة، دار المعارف بمصر، ١٩٩٥.

٢٣- محمد محمد الحماحمى: اتجاهات طلاب جامعة أم القرى نحو النشاط الرياضى. المؤتمر الدولى: تاريخ وعلوم الرياضة الذى نظمته كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا فى الفترة من ٣-٥ يناير ١٩٨٨، المجلد الرابع.

٢٤- محمد الحماحمى، عبد الرحمن الظفر: أوجه نشاط وقت الفراغ لدى طلاب جامعة أم القرى من ذوى التخصصات العلمية المختلفة.

بحوث المؤتمر العلمى الأول: التربية الرياضية والبطولة، الذى نظمته كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة. جامعة حلوان فى الفترة من ٨-١١ يناير ١٩٨٧، المجلد الرابع.

٢٥- محمود البسيونى: الفن والتربية، الأسس السيكولوچيا لفهم الفن واصول تدريسه. الطبعة الثالثة، القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٤.

٢٦- مصرى عبد الحميد حنورة: سيكولوچيا التذوق الفنى. القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٥.

٢٧- مصطفى كمال الحلفاوى: الترويح والتربية فى أوقات الفراغ. الزقازيق، جامعة الزقازيق، ١٩٨٦.

٢٨- هـ. دان كوربن: الترويح فن وريادة: ترجمة سعيد حشمت، حلمى ابراهيم، القاهرة، النهضة المصرية. ١٩٦٤.

٢٩- يحيى محمد حسن: اثر برنامج مقترح للترويح الرياضى على رفع مستوى الأنتاج لعمال صناعة الحديد والصلب بحلوان. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٠.

30- Allen, Dorothy J: Being Human in Sport. Philadelphia : Lea and Febiger, 1977.

31- Andreff., W., Nys., J: Economie du Sport. Paris, Presses Universitaires de France, 1986.

32- Ardoino Jacques, et Autres: Encyclopoche Larousse: Education et Pédagogie. Paris, Librairie Larousse 1977.

33- Berges, J., Bounes, M.: La Relaxation Thérapeutique Chez L´Enfant. Paris, Masson , 1974.

34- Bobet, Jean: Encyclopche Larousse:Les Sports. Paris. Librairie Larousse 1976.

35- Bocullla, V., Stone, W.: Effects of Jogging and Cycling Programs on Physiological and Personalty Variables in Aged Men . R.Q. Volume 46,No 2, 1975.

36- Bodkin, Cora: Crafts for Your Leisure Years . Boston: Houghton Mifflin Co., 1976.

37- Carlson, R. and Others: Recreation and Leisure. 3 ed California, Wads Worth Publishing Co., inc, 1979.

38- Cheek, Neil., Burch, William: The Social Organization of Leisure in Human Society. New-York : Harper and Row 1971.

39- De Bousingen, D: La Relaxation . Paris, Presses Universitaires de France, 1971.

40- Dhaussy, J.: Plasirs des Livres et des Collections. Ed. Ouvrières, Paris 1968.

41- Diagram Group: Encyclopédie des Sports. Paris, Bruxelles, Elsevier Sequoia, 1974.

42- Dumazedier, J., Ripert, A.: Loisir et Culture. Paris, Ed. Seuil, 1966.

43- Ellfeldt, Lois: Dance, from Magic to Art. Dubque, Lowa: Wm C. Brown Company Publishers, 1976.

44- Fleming, Gladys Andrews : Creative Rhythmic Movement. Englewood Cliffs. NJ: Prentice - Hall, 1976.

45- Geissmanm, P., De Bousingen, D.: Les Methyodes de Relaxation. Bruxells, Editions Charles Dessart, 1968.

46- Hourdin, G: Une Civilisation des Loisirs. Paris Calmann - Levy, 1961.

47- Keith, Harold: Sport and Games. New York : Thomas, Crowell Co., 1979.

48- Kraus, Richard : Therapeutic Recreation Service. Philadelphia, London, Toronto, W.B. Saunders Co., 1973.

49- Larson .L.: Foundation of Physical Activity. New York, Macmillan, 1976.

50- Perron, Roger : Les Enfants Inadaptés. Paris, Presses Universitaires de France, 1972.

51- Tolman, Beth : the Country Dance Book. Brattleboro, Vermont Greene Press, 1976.

الفصل الرابع

أوقات الفراغ والترويح فى المؤسسات الاجتماعية والإنتاجية

- الأسرة وأوقاف الفراغ والترويح .
- المؤسسات التعليمية وأوقات الفراغ والترويح .
- الأندية وأوقات الفراغ والترويح .
- المؤسسات الإنتاجية وأوقات الفراغ والترويح .
- قائمة المراجع العلمية للفصل الرابع .

الفصل الرابع

أوقات الفراغ والترويح فى المؤسسات الاجتماعية والإنتاجية

الأسرة وأوقات الفراغ والترويح

تتمثل أهمية دور الأسرة فى أنها العالم الأول الذى يستقبل الطفل، ولقد توصل علماء النفس إلى أن النمو فى مرحلة الطفولة المبكرة يعد بمثابة الركيزة التى يقوم عليها النمو فى المراحل التالية المتعاقبة، فمن الأسرة يأخذ الطفل البذور الأولى للحياة، ويتوقف نموه الجسمى والعقلى والانفعالى والاجتماعى على مدى ما يلقاه من رعاية واهتمام فى نطاق أسرته، فالطفل من خلال احتكاكه وعلاقاته وتفاعله مع من يحيطون به من الكبار يتأثر بأسلوبهم فى التفكير، ويكتسب أسلوبهم فى التعبير عما ينتابه من مشاعر ورغبات، كما تعد الأسرة بمثابة اللبنة الاولى التى تتولى عملية التشكيل الاجتماعى للطفل، مما يشير إلى الدور الحيوى الذى يقع على عاتقها فى تشكيل شخصية الطفل فى مراحل نموه المبكرة، حيث تتميز هذه المراحل بقابلية واستعداد الطفل فيها للتشكيل وللتربية بقدر أكبر بكثير من قابليته واستعداده لذلك فى مراحل النمو المتقدمة.

فالطفل فى مراحل نموه المبكرة يميل إلى التقليد والمحاكاة، فهو يقلد الكبار فى كل ما يقومون به من أفعال، ولذلك يجب الاستفادة من الميل إلى التقليد بإعطاء القدوة الحسنة له عن طريقة الكبار، ومن هنا تأتى أهمية ممارسة الهوايات والمناشط الترويحية أمامه، لأن مثل هذا السلوك من الكبار سوف يشجعه على محاكاة وتقليد كل ما يصدر عنهم.

أهمية الترويح للأسرة

يعد الترويح فى الأسرة ذا أهمية عظمى، وذلك لأنه يجعل الأسرة أكثر تفهما واندماجا فى حياتها اليومية، فقد وجد أن اتفاق الميول نحو الترويح بين أفراد الأسرة الواحدة، يخلق نوعا من التفاهم بين أفرادها، فى حين أن الأسرة التى يمارس أفرادها كل على حدة هواية خاصة به لا يبدو التفاهم واضحا بين أفرادها.

فقد قام شيش «ببحث اجتماعى» شامل فى المانيا لدراسة مدى تأثير الهوايات فى تفاهم الأسرة ولقد توصل إلى أن تفاهم الأسر يزداد كلما تلاقت هواياتهم، وكذلك أوضح جود Goode فى كتابة «بعد الانطلاق» أن للمنزل دورا هاما فى تكوين الهوايات التى تتميز بالطابع الاجتماعى، وأن هذه الهوايات تجعل الأسرة أكثر ترابطا وتفاهما.

وكذلك أثبتت البحوث والدراسات العلمية أن للترويح أهمية فى الأسرة حديثة الزواج، والتى لم تنجب أطفالا بعد، وذلك فى تكوين علاقات اندماجية من خلال ترويح، إلا أن الموقف يبدأ فى التغير مع فترة إنجاب الأطفال وتربيتهم، ومن ثم فإن فرص الترويح تبدأ تقل نتيجة لزيادة مسئولية الأسرة تجاه تربية أبنائها، ثم بعد أن يكبر الأبناء ويعتمدون على أنفسهم، وبالتالى يقل مسئوليات عدد أفراد الأسرة، فإن فرص ممارسة الترويح تأخذ فى الازدياد مرة أخرى بين الوالدين ويعود الارتباط والتفاهم بينهما إلى درجة أكبر.

فقد أجريت دراسة على عينة شملت (٢١٦) من الأزواج، (٢٢٦) من الزوجات حول الوقت الذى يمضيه كل منهما على حدة أو يمضيانه معا أو فى نشاط مشترك للترويح، فوجد أن الارتباط والتفاهم يتم بصورة قوية فى بداية الزواج، وفى آواخر مراحله حيث يكون الأبناء قد كبروا واعتمدوا على أنفسهم.

وأهمية الترويح للأسرة تتمثل أيضا فى الدور الذى تلعبه الأسرة من خلال الترويح فى نمو أطفالها وتشكيلهم من إلوجهة التربوية، حيث أن الأطفال

يستفيدون من قضاء وقت فراغهم فى الهوايات واللعب، فقد أكدت الدراسات والبحوث العلمية على أن اللعب هو الأساس الوظيفى فى عالم الطفولة والوسيلة الرئيسية لتشكيل شخصية الطفل فى سنواته الأولى والتى تعتبر القوة التكوينية والركيزة النفسية لبناء الطفل فى مراحله المتعاقبة.

كما أثبتت البحوث والدراسات العلمية أن الأطفال الذين تكون لديهم الامكانات والفرص للعب تنمو عقولهم نموا أكثر وأسرع من غيرهم ممن لم تتح لهم هذه الفرص وتلك الإمكانات.

ولذا فإن أهمية اللعب فى حياة الأطفال تتحدد أساسا بوعى الوالدين والأشقاء والكبار، وبمدى إتاحتهم الفرصة أمام الطفل لتحقيق ذاته فى مناشط اللعب ومواقفه التربوية، فميول الأطفال نحو اللعب والهوايات يتأثر تكوينها بالميول السائدة فى الأسرة وبموقف الكبار واتجاهاتهم ازاء ميول الأطفال، فالطفل يتأثر بميول أو بهوايات والديه أو بهوايات إخوته وأخواته.

ولقد أكد كيلى «Kelly» فى دراسة علمية له أن ما يقرب من حوالى (٦٣٪) من مناشط الترويح وأوقات الفراغ قد بدأت فى الأسرة، وأن ما يقارب من (٧٠٪) من المناشط الإبداعية قد نمت عن طريقها.

وكذلك وجد ناش «Nash» فى نتائج أبحاثه العلمية أن (٧٠٪) من ميول وهوايات أهالى مدينة نيويورك قد بدأت فى الأسرة، وأن (٧٠٪) من هذه الهوايات أيضا ظهرت قبل سن الثانية عشرة.

من نتائج تلك الدراسات والبحوث العلمية تتضح أهمية دور الأسرة فى تكوين ونمو الميول والاتجاهات فى أبنائها نحو الترويح، مما يساعد على تنمية شخصيتهم المتكاملة.

دور الأسرة فى تكوين الميل والاتجاه فى أبنائها نحو الترويح

نظرا لأن سلوك الفرد يتأثر إلى حد كبير بالبيئة المحيطة به، فإن وجود البيئة المشجعة على الترويح فى مجال الأسرة يعد من أهم العوامل المساعدة على

الاستمتاع بقضاء وقت الفراغ، ولذلك يجب على الأسرة توفير البيئة المشجعة على تكوين الميل والاتجاه نحو مناشط الترويح فى أبنائها وذلك من خلال مراعاة الأسس التالية:

- تزويد الطفل بأدوات اللعب المختلفة كالكرات ذات الأحجام والألوان المختلفة، والأطواق والصولجانات والمكعبات، وألعاب الفك والتركيب، والألعاب الميكانيكية والألعاب الألكترونية، والعاب المنضدة كألعاب السلم والثعبان، بنك السعادة. . . وذلك لتنمية ميوله نحو اللعب.
- توفير للطفل ما يحتاج إليه من أدوات التربية الفنية كأقلام التلوين، والورق، والطباشير الملون، وفرش الرسم، الوان الماء، الصلصال، نشارة الخشب، ورق قص ولصق، أدوات النجارة. . . وذلك لتنمية ميوله نحو مناشط الترويح الفنى.
- الأهتمام بعرض الصور والرسوم من قبل الكبار أمام الأطفال لاستثارة دافعيتهم وميولهم نحو مناشط الترويح الفنى.
- توفير بعض أدوات الموسيقى كالبيانو، والمزمار، والطبله، والربابة، والدف، والكمنجة، والأوكرديون. . . بغرض استثارة دافعيته للموسيقى.
- إثارة الميل للقراءة والاطلاع لدى الطفل والعمل على تكوين مكتبة تضم العديد من القصص والروايات والكتب المصورة وكتب تعليم الهوايات. . . والتى تتناسب مع مرحلته السنية، وذلك لتنمية ميوله أيضا نحو مناشط الترويح الثقافى والعلمى.
- تشجيع الطفل على حل الفوازير والألعاب الثقافية التى ترد بالصحف اليومية وبالمجلات الخاصة بالأطفال، كالكلمات المتقاطعة، والعاب المتاهات، وألعاب الأرقام، والألغاز. . .
- الحرص على تحفيظ الطفل الأغانى والأناشيد وذلك لتنمية حصيلتهم اللغوية أثناء وقت الفراغ والتزود بالعديد من القيم الوطنية والعاطفية.

وكذلك الحرص على الإكثار من سرد القصص الخيالية له لتنمية خياله مما يسهم فى تنمية الابتكار والإبداع لديه فى عرض وسرد الحكايات والقصص التى يطلقها من وحى خياله.

- تشجيع الطفل على تنمية هوايات الجمع Collections لديه وذلك كجمع الطوابع، الصور، العملات الورقية، العملات النقدية، أوراق الشجر، الكرات الزجاجية (البلى)...
- الاهتمام بالرد على تساؤلات الطفل حول الموضوعات التى تعرضها برامج الإذاعة والتليفزيون، لما لذلك من أهمية لتدريبه على الحوار والمناقشة.
- تشجيع الطفل على تكوين صداقات مع أقرانه واللعب معهم لتنمية الميل لديه نحو مناشط الترويح الاجتماعى.
- اصطحاب الأسرة لأبنائها إلى النوادى أو مراكز الشباب وإلى دور العرض السينمائية والمسرحية وإلى المعارض والمتاحف وإلى الملاهى والسيرك وإلى الحدائق والمتنزهات وإلى الشواطئ والمخيمات... وذلك لاستثارة دافعيتهم للمشاركة فى العديد من مناشط أوقات الفراغ والترويح.
- تشجيع الطفل على الابتكار والإبداع، وذلك بأن يطلب منه:
  - رسم قصة بالصور
  - عمل صور من الورق الملون.
  - زخرفة الاشياء بالألوان المختلفة.
  - قطع نشر المواد والخامات.
  - تصميم ملابس للعرض.
  - ابتكار التصميمات بالمكعبات.
  - رسم أشكال تخطيطية «كاريكاتيرية» لبعض الأشخاص أو الحيوانات.
  - عمل نماذج باستخدام الخشب أو الورق أو المعادن لبعض وجوه النشاط الإنشائية، كالمبانى، والعربات، الطائرات، الكبارى...

- عمل أشكال فنية بالصلصال، الخيوط وقطع النسيج، الخزف، العلب الفارغة.

وبذلك نستطيع القول أن دور الأسرة فى تكوين الاتجاه والميل نحو الترويح فى أبنائها يتلخص فى:

- ضرورة قيام الوالدين بتوفير وسائل الترويح المختلفة لأطفالهما وذلك فيما يرتبط بمناشط الترويح الرياضى والترويح الفنى والترويح الاجتماعى والترويح الثقافى والترويح الخلوى...
- حتمية إعداد غرفة، أو مكان مناسب للعب الأطفال وتجهيزها لذلك.. مع مراعاة توفير عوامل الأمان والسلامة بها.
- العمل على إكساب الطفل المعارف والمهارات المرتبطة بطرق تكوين الميل والاتجاهات الإيجابية لديه نحو الإقبال على ممارسة المناشط الترويحية المتعددة.
- ضرورة إلمام الوالدين بطرق الكشف عن الميول لدى أبنائهم نحو اللعب ومناشط أوقات الفراغ، وذلك من خلال:
  - ملاحظة ما يقوم به الطفل من أعمال أو سلوك.
  - تحليل إجابات الطفل على عدد من الأسئلة التى توجه إليه.
  - دراسة إجاباته على أسئلة اختبار مقنن لقياس الميول.
- تقديم الخبرات الترويحية للأطفال فى الوقت المناسب. فقد أوضح أرنولد جيزل «Arnold Gesell» أن الطفل لا يستطيع إتقان أى نوع من النشاط ما لم يكن قد وصل إلى المرحلة الكافية من النضج الذى يناسب ذلك النشاط، سواء كان ذلك النشاط من نوع تنسيق عقود الخرز، أم بناء بيت للعروسة الصغيرة، أو تعلم نشر الخشب بالمنشار، وأنه لا يجب أن نتوقع منه أن يميل لنشاط معين من النوع المناسب لمن يسبقونه فى النضج.

المؤسسات التعليمية وأوقات الفراغ والترويح

من الحقائق التى أصبحت راسخة أن كلا من محتوى تنمية الشخصية ومنهجها يعتمد إلى حد بعيد على المناشط، فالشخصية تنمو من خلال النشاط الذى يوفر الظروف ويهيئها لاكتساب القيم والمهارات والثقافة الإنسانية، وفى الوقت ذاته تشكل عملية تنمية الشخصية الظروف الذاتية لأنواع أخرى جديدة من النشاط أو لمزيد من التنمية لتلك المناشط التى بدورها تدعم وتعجل نمو الشخصية.

ويؤكد الكونين «Olkonin» وأوتو «Otto» إن تنمية شخصية الطفل فى مرحلة ما قبل سن المدرسة تكمن داخل نشاط اللعب، فالطفل يواجه بيئته من خلال اللعب، ويحصل على المعرفة المتعلقة بالواقع، وينمى قدراته البدنية والعقلية، ويشكل اتجاهاته نحو الآخرين ونحو حصائل النشاط، كما تصبح أنماط سلوكه وسمات شخصيته أكثر وضوحا وتحديدا، وما أن يبدأ الطفل حياته المدرسية حتى يزداد نشاطه وبذلك تتوفر الدوافع والبيئة التربوية لتنمية الشخصية، فعلاقات الأطفال مع أقرانهم وعلاقاتهم بالأشياء والظواهر المحيطة ببيئتهم وعلاقاتهم بمناشطهم الذاتية، كل هذه العوامل تساعد على الإسراع بتشكيل وتنمية شخصياتهم.

وكذلك يشير لومبسكر وآخرون «Lomboscar & Other» وكلوس وآخرون «Klaus & Other» إلى إن عناصر الشخصية تنمو من خلال النشاط والتعلم الجيد، وأن المدارس تقع على عاتقها تنمية القدرة والاستعداد لاستمرار التعلم الذاتى على مدى حياة الفرد.

والحقيقة التى تنطوى على أن كل طفل يتعلم تعنى أيضا أن لكل طفل وقت فراغ، وأنه يقضى وقت فراغه فى ممارسة مناشط الفنون والثقافة والرياضة البدنية والهوايات.

وفى بداية حياة الطفل تتخذ هذه المناشط شكل اللعب فى أوقات الفراغ، ولكن مع مرور الوقت تتطور أشكال اللعب إلى مناشط محددة، وفى ذات

الوقت يكون الهدف منها هو الترويح، فضلا عن إشباع حاجات واهتمامات خاصة لطفل هذه المرحلة.

وتعبر الطريقة التى يستثمر بها الطفل وقت فراغه عن درجة نموه كإنسان ذى شخصية، وفى الوقت ذاته تعد عاملا من عوامل تنمية شخصيته، فمناشط وقت الفراغ تنمى فى الطفل إدراك قيمة الوقت، الاستقلالية فى اختيار وتنظيم أوجه النشاط، الاستقلال فى الميول والاتجاهات، الاستزادة بالمعرفة، اكتساب المهارات، اكتساب القيم والاتجاهات المرغوبة، إثبات الذات... ولذا فإن مناشط وقت الفراغ ينبغى تعلمها وينبغى أن تنمو فى ترابط وثيق مع المناشط التعليمية الأخرى.

ويبدى فروبل Frobel رأيه فى أن قدرات الإنسان تنمو عن طريق النشاط، وإن العملية التربوية يجب أن تقوم أساسا على النشاط والعمل والتفكير، وقد أدى به إدراكه العميق بقيمة النشاط فى تكوين الشخصية إلى أن يبين كيف أن لكل أشكال النشاط ـ اللعب، التعلم، العمل ـ مزاياها الخاصة فى التعلم الحقيقى للإنسان.

ويرى فروبل «Frobel» أن نشاط الطفل هو مرآة للحياة يعطى للطفل لمحة عن العالم الذى عليه أن يتعلم من أجله، واللعب فى رأيه يخدم دائما غرضا ما، فهو يراه تعبيرا عن دوافع وحاجات الطفل وانعكاسا لاستعداداته وقدراته الخلاقة.

الدور التربوى للتعليم نحو أوقات الفراغ والترويح

يرى وليم فونس W.Faunce أن المسئولية الأولى للمدارس التعليمية هى تقرير العديد من القيم والاتجاهات التى تؤدى إلى إتاحة الفرصة لاستثمار وقت الفراغ، وأن وظيفة المدارس لا يجب أن تقتصر على تنمية المعرفة، بل يجب أن تهتم إلى جانب ذلك بتنمية القدرات والمهارات للاستفادة منها فى استثمار أوقات الفراغ.

ويقول برايتبل Brightbill «إذا لم يتعلم الأفراد كيفية الاستفادة من وقت الفراغ بالطرق التربوية، فلن يتعلموا كيف يحيوا» ولذا يجب أن يتعلم الأفراد

كيف يمضون أوقات فراغهم بطريقة مرضية لهم شخصيا وبطرية إبداعية، كما يؤكد على أن الترويح ليس هروبا من التعليم، بل هو عنصر إحياء للعملية التعليمية.

ويشير ناش «Nash» إلى أن الأطفال إذا لم يذهبوا إلى المدارس فلن تتاح لهم فرص التعلم، وبالتالى لن يتعلموا، وكذلك إذا لم تتح لهم فرص اللعب ولم يلعبوا، فلن ينمو النمو الشامل والمتزن.

ويرى كراوس «Kraus» أنه إذا كان من أهداف التعليم ارتباط الطلاب بالحياة الترويحية ارتباطا وثيقا، فإن ذلك يتطلب إعدادهم لاستثمار أوقات الفراغ بإتقان وحكمة.

وكذلك يؤكد جون ديوى «John Dewy» على أن للتعليم مسئولية جادة تتمثل فى إعداد المتعلمين للاستمتاع بوقت فراغهم بطريقة بناءة. كما يرى برتراند راسل «Bertrand Rassul» أن من أهداف التعليم بث وتنمية الاتجاهات التى يمكن لها أن تتيح للفرد استخدام وقت فراغه بذكاء.

ويرى رينولد كارلسون Renold Carlson أن أهداف التعليم وأهداف الترويح غير منفصلين عن بعضهما حيث يعملان فى اتجاه واحد، وهو جعل حياة الأفراد ذات قيمة ومعنى، بل إن أرقى الخبرات التربوية هى التى يحصل عليها الفرد فى أوقات فراغه من مناشط الترويح.

وترى تهانى عبد السلام أن المؤسسات التعليمية تعد من أنسب المؤسسات التربوية التى يمكنها أن توفر الفرص لطلابها لكى يتعلموا المهارات العديدة التى يمكن ممارستها فى أوقات فراغهم، إذ أن للمؤسسات التعليمية دورا هاما فى التربية الترويحية أو التربية لوقت الفراغ، لما تهيئه من برامج ترويحية لمقابلة احتياجات الأطفال والنشء والشباب، فهؤلاء يقضون ساعات طويلة فى مدارسهم وكلياتهم، وكذلك فإن المناهج الدراسية وبرامج النشاط فى المراحل التعليمية المختلفة توفر الخبرات العديدة والمهارات المتنوعة التى يتعلمها الطلاب والمرتبطة بوقت الفراغ.

وتشير أيضا إلى دور المؤسسات التعليمية فى التربية لوقت الفراغ والتى تسمى Education for Leisure وذلك من خلال الإسهام فى تنمية فلسفة تربوية عن الفراغ لدى الطلاب، وتدريس المهارات والمعلومات، وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو وقت الفراغ، والعمل على إرشاد الطلاب نحو كيفية استثمار وقت الفراغ، والاشراف التربوى على برامج النشاط، وتوفير الإمكانات والريادة، وذلك حتى يمكن للطلاب ممارسة أوجه النشاط فى أوقات فراغهم.

ويؤكد كل من كوريين Corbin وفيت Fait على أن برامج النشاط يجب ألا تتركز حول الطلاب الموهوبين، فالتعليم يجب أن يكون لجميع الطلاب ويجب إتاحة الفرصة للجميع للاشتراك فى النشاط.

الأهداف التربوية للترويح فى المدارس والجامعات

يعد التعليم من أهم الأنظمة الإنسانية فى المجتمعات المعاصرة، فهو يتناول الأفراد بالتشكيل والتوجيه بهدف تنشئتهم وفقا لأسس ومبادئ التربية الحديثة التى تهتم بتنمية جميع جوانب الشخصية الإنسانية. كما أن نظريات التربية الحديثة تؤكد على أهمية مناشط أوقات الفراغ والترويح فى العملية التربوية والتنموية.

ولذا فإن لدور التعليم أهمية فى تحقيق أهداف التربية، كما أن للترويح أهدافا يسعى إلى تحقيقها تمشيا مع فلسفة التربية، وفيما يلى توضيح لأهم الأهداف التربوية للترويح فى المدارس، وهى:

- تنمية اتجاهات المتعلمين نحو مناشط أوقات الفراغ والترويح.
- إكساب المتعلمين للمهارات والهوايات المرتبطة بأوقات الفراغ والترويح.
- تجديد حيوية المتعلمين أثناء اليوم الدراسى من خلال اشتراكهم فى المناشط المختلفة للترويح.
- تنمية شخصية المتعلمين من خلال اشتراكهم فى تلك المناشط.
- إشباع ميول وحاجات المتعلمين للمناشط التربوية.

- تزويد المتعلمين بالمعرفة والقيم المصاحبة للنشاط .
- اكتشاف المواهب المختلفة فى مجالات الترويح .
- تحقيق التوازن الانفعالى للمشاركين فى المناشط المختلفة للترويح .
- تعديل اتجاهات وسلوك المتعلمين من خلال الخبرات المكتسبة من ممارسة مناشط أوقات الفراغ والترويح .
- تنمية الروابط الاجتماعية والصداقات بين المتعلمين وبعضهم، وبين المتعلمين ومدرسيهم .
- إتاحة الفرص امام المتعلمين لإبراز العنصر القيادى فيهم والتدريب على القيادة .
- الاستفادة من طاقات النشء والشباب فى خدمة البيئة والمجتمع من خلال برامج الترويح المرتبطة بهذا المجال .

مناشط الترويح المدرسى

تختلف مناشط الترويح المدرسى باختلاف المرحلة التعليمية أو المرحلة السنية للمتعلمين، وذلك نظرا لخصائص مراحل النمو التى تختلف من مرحلة إلى أخرى . وفيما يلى سوف نوضح أهم المناشط التى يجب أن يشتمل عليها برامج النشاط المدرسى للترويح :

١ ـ المرحلة التعليمية للطفولة

إن المرحلة التعليمية الابتدائية تمتد من سن ٦ ـ ١١ سنة ويطلق على تلك المرحلة من النمو مصطلح «الطفولة المتأخرة» «Late Childood»، وفى تلك المرحلة تحدث تغيرات جوهرية فى اتجاهات الطفل وسلوكه، ومن أهم العوامل المؤثرة فى تلك التغيرات خروج الطفل من أسرته إلى البيئة المدرسية .

ويعتبر المربون تلك المرحلة التعليمية هى المرحلة التى يتوقع أن يتعلم الطفل خلالها مبادئ المعرفة والمهارات الأساسية التى تشتمل عليها المناهج الدراسية وبرامج النشاط، ولا يتوقف مستوى إجادة أطفال تلك المرحلة للمهارات الحركية واليدوية وللهوايات على فرص التدريب المتاحة لهم، بقدر ما يتوقف على ما يُقدم لهم من توجيه وإرشاد أثناء التعلم .

مناشط الترويح المدرسى للمرحلة التعليمية للطفولة

تتوقف المهارات التى يتعلمها الطفل على بيئته التعليمية والاجتماعية، كما تتوقف على مستوى نضجه ودافعيته للتعلم والتوجيه أثناء الممارسة، وقد قسمت اليزابيث هرلوك E. Hurlock مهارات مرحلة الطفولة المتأخرة إلى عدة أنواع وفقا للأغراض التى تسعى تلك المهارات إلى تحقيقها، وهى:

- مهارات مساعدة الطفل لنفسه Sself - help skills

وهى المهارات المتصلة بحياة الطفل ومعيشته كالمأكل والملبس والاستحمام، والتى يجب أن تكون قد نمت نموا كافيا فى سن السادسة، إلا أنه من خلال التدريب يتم إتقانها وتطوير أدائها.

- مهارات المساعدة الاجتماعية Social - help skills

وهى المهارت المتصلة بمساعدة الطفل لغيره من أفراد أسرته أو لرفاقه فى اللعب والتى تؤدى إلى تعلم التعاون مع الآخرين.

- المهارات المدرسية: School skills

وهى المهارات التى يتعلمها الطفل فى دور التعليم ويتم إرشاده وتوجيهه من جانب المدرسين اثناء ممارسته لها، ومن أهم تلك المهارات الرسم، التلوين، تشكيل الصلصال والطين، الرقص، الموسيقى، الغناء، التطريز، أشغال الخشب، التمثيل. . .

- مهارات اللعب Play skills

يميل الطفل فى هذه المرحلة إلى اللعب والحركة، ولذا فإن المدرسة تهتم بتنمية مهارات لقف الكرة، ركوب الدراجة، السباحة. . . وذلك إلى جانب مهارات اللعب الأخرى كبناء النماذج للطائرات وللقوارب وللقطارات، وتشكيل الصلصال والطين. . .

ومن ثم نجد أن مناشط الترويح المدرسى للمرحلة التعليمية الابتدائية يجب التنويع فيها. ومن أهم المناشط التى يجب أن تقدمها المدرسة لتلاميذها فى هذه المرحلة، ما يلى: اللعب بالأدوات وبدون أدوات، القراءة «الكتب الملونة أو

المصورة»، التمثيل، الغناء، الموسيقى، الرقص والحركات الإيقاعية، الرسم والتلوين، النجارة، الفنون اليدوية كصنع السلال بالقش أو بالبوص، أشغال الخشب، أشغال الجلد، تحريك العرائس، أشغال الورق والخرز، أشغال الإبرة، التشكيل بالصلصال، فلاحة وتنسيق الحديقة، الرحلات والمخيمات . . .

٢ ـ المراحل التعلمية لسن المراهقة

وهى المرحلة التى تشمل التعليم الإعدادى (المتوسط) والتعليم الثانوى، وتعرف بمصطلح «مرحلة المراهقة» «Adolescence»: المراهقة المبكرة من سن (١٢، ١٣، ١٤) وتُعرف بالمرحلة الإعدادية، المراهقة المتأخرة من سن (١٥، ١٦، ١٧) وتعرف بالمرحلة الثانوية.

وتشير الأبحاث العلمية إلى أن مرحلة المراهقة تعد محصلة أو نتاجا للتفاعل بين العوامل الوراثية الحيوية والنمط الثقافى والمجال النفسى الذى يحيط بالمراهق. وتعود أهمية مرحلة المراهقة إلى أنها تعد مرحلة فاصلة من الناحية الاجتماعية، إذ يتعلم فيها المراهق كيفية تحمل المسئوليات الاجتماعية وواجباته كمواطن فى المجتمع، كما أنها تعد مرحلة حرجة فى حياة الفرد لكثرة ما يواجهه من صراعات نفسية وضغوط اجتماعية والقيام بالاختيارات والقرارات التى تحدد مستقبل حياته.

مناشط الترويح المدرسى للمراحل التعليمية لسن المراهقة

للمناشط التربوية بوجه عام دور هام فى حياة وفى تنمية شخصية المراهقين وذلك من الجانب البدنى والنفسى والعقلى والاجتماعى. كما أن لدورها أهمية فى استثمار أوقات الفراغ لديهم. ولذا يجب أن تهتم مدارس المرحلة الإعدادية (المراهقة المبكرة) ومدارس المرحلة الثانوية (المراهقة المتأخرة) من توفير المناشط التالية: النشاط الرياضى، الهوايات، النشاط الثقافى، النشاط الاجتماعى، لما لهذه المناشط من أهمية فى التربية الحديثة.

١ ـ النشاط الرياضى

ويتمثل النشاط الرياضى فى برامج النشاط الداخلى ـ مباريات الفرق المدرسية بين الفصول ـ ويُعد ذلك النوع من النشاط ترويحيا، إذ يتم الاشتراك فيه وفقا

لميول وحاجات ودافعية المتعلمين، ويجب أن تشمل برامج النشاط الداخلى على العديد من الألعاب والرياضات الفردية والجماعية، وذلك حتى تكون هناك رياضة لكل متعلم، وليكون كل متعلم فى رياضة.

٢ ـ الهوايات

يشير دان كوربين Dan Corbin أنه يمكن تقسيم الهوايات وفقا للأنواع التالية:

- **هوايات الجمع:** ولقد أوضحنا نماذج لتلك الهوايات من قبل...
- **هوايات التعلم:** وتتضمن تلك الهوايات تعلم كل المناشط التالية: التصوير الضوئى، الفنون، التدبير المنزلى، الموسيقى، علم النبات، علم الحيوان، الجيولوجيا، القراءات فى مختلف العلوم والفنون...
- **هوايات الإنشاء:** وتشتمل تلك الهوايات على: بناء نماذج للطائرات وللقطارات وللقوارب ولليخوت، تشكيل الصلصال، صناعة الدمى، صناعة الأراجوز، إصلاح الراديو، إصلاح التليفزيون...
- **هوايات الابتكار:** وتتضمن تلك الهوايات التأليف، تصميم الملابس، تصميم الأثاث، فن الخزف، النحت، الرسم، الزخرفة، أشغال الخشب، أشغال الزجاج، أشغال القش، أشغال السلك...
- **هوايات الاستعراض:** وتتضمن تلك الهوايات التمثيل، الرقص، الغناء، السباحة، الموسيقى، العروض والمهرجانات، التمرينات، الباليه...

٣ ـ النشاط الثقافى

يتمثل النشاط الثقافى المدرسى فى مكتبات والصحافة المدرسية وفى المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث وفى فن الكتابة والخطابة والسينما والإذاعة المدرسية... وتتحقق الأهداف التربوية المرتبطة باستثمار أوقات الفراغ والترويح عن الذات من خلال الاشتراك فى أوجه النشاط الثقافى.

وفيما يلى عرض لأهم أوجه النشاط الثقافى التى تنظمها المدارس فى تلك المراحل التعليمية.

- **القراءة فى المكتبة:** تهتم المدارس بالمكتبة كمركز هام للتثقيف، فالقراءة هى أساس التعلم، ومظهر هام من مظاهر الشخصية ومن أهم عوامل نموها. كما تعد من الطرق الأساسية الموصلة إلى المعرفة.

وفيما يلى توضيح لدور المدرسة نحو تنمية هواية القراءة لدى أبنائها:

- تنمية اتجاهات إيجابية نحو القراءة لدى المتعلمين لاستثمارها فى أوقات الفراغ.
- الاهتمام بمشروع القراءة للجميع.
- تكوين أندية القراءة من جماعة المتعلمين وفقا لرغبتهم، ويفضل أن يكون هؤلاء التلاميذ من سن متقارب وفى مستوى تعليمى متقارب.
- الاهتمام بتجهيز المكتبة المدرسية وذلك من حيث:
- التأثيث والإضاءة والتهوية وتوفير الناحية الجمالية.
- توفير الكتب ومصادر المعرفة المقروءة ومراعاة مبدأ التنوع والتشويق فى اختيارها.
- التزويد بوسائل الإيضاح المناسبة كالأفلام التعليمية والفانون السحرى والشفافيات والشرائح المصورة وجهاز للفيديو وجهاز تليفزيون للعرض، وشاشات لعرض الأفلام...
- عرض وتنظيم الكتب والمصادر القرآئية الأخرى بطريقة يسهل التعرف على تصنيفاتها وعلى موضوعاتها.
- تزويد المكتبة بقوائم للمصادر المقروءة المتوفرة بها. وكذلك التعريف بأهم القصص أو الروايات التى تم تقديمها فى أعمال للإذاعة أو التليفزيون أو السينما أو المسرح، وذلك فى شكل تمثيليات أو أفلام أو مسرحيات.
- تزيين المكتبة بالأعمال الفنية التى قام بها المتعلمين وذلك كالرسوم والصور واللوحات الفنية والأشغال اليدوية...

- توفير نظام جيد للاستعارة الداخلية وللاستعارة الخارجية للكتب.
- السماح لأهل الحى باستخدام المكتبة لتصبح كمركز إشعاع للمعرفة وللترويح الثقافى، ولذا يجب تحديد مواعيد لاستخدامها طوال أيام الأسبوع بما فيها أيام العطلات والإجازات.
- اقامة معرض للكتاب فى داخل المدرسة لعرض محتويات المكتبة باسلوب شيق مما ييسر عملية التعرف على الكتب والمصادر المقروءة الأخرى اسرع من وجودها على الأرفف بالمكتبة.
- ربط القراءة بمناشط الترويح الأخرى وذلك من خلال ربط ما قراءه المتعلمين بالرسم واللعب والتمثيل والأغانى والموسيقى...
- الاهتمام بتنفيذ فكرة المشروع Project وذلك من خلال تكليف بعض المتعلمين بدراسة موضوع ما والسعى إلى تجميع معلومات مرتبطة به لمناقشته، مما يتيح لهم الفرصة للقراءة.

- **الصحافة المدرسية:** تعد الصحافة المدرسية من وسائل الترويح الثقافى، ويقبل المتعلمون عليها لأنها تعبر عن آرائهم، فالمواد التى يقدمونها تعتمد على خبراتهم الشخصية، وكذلك تتم بلغتهم وبألفاظهم، فهم الذين يقررون موضوعات صحافتهم.

وفيما يلى دور المدرسة نحو استثارة دافعية التلاميذ نحو الصحافة المدرسية:

- تعريف المتعلمين بأساليب تحرير الموضوعات الصحفية من خلال عقد المحاضرات أو الندوات التى تتناول هذا الموضوع بالعرض والتحليل ومن خلال تقديم التوجيه الفردى والجماعى لهم.
- توفير الإمكانات التى يحتاجها المتعلمين فى تناولهم بالكتابة لموضوعات الصحافة المدرسية، وذلك كالأقلام والأحبار والورق والمواد الصحفية، وتجهيز مكان مناسب لعرض الصحف أو المجلات بحيث تكون معروضة بشكل جيد ومريح يسمح للجميع بقراءتها.

- الاهتمام باشراف المعلمين على مجلة أو صحيفة الحائط، والعمل على معاونتهم للمتعلمين فى اختيار موضوعاتهم الصحفية وكذلك توجيههم إلى فن كتابة الخبر أو المقال أو الفقرات الثقافية أو عرض للنوادر وللفكاهة، وكذلك إرشادهم إلى كيفية تزويد الصحيفة أو المجلة بالرسوم وبالصور.
- الإعلان عن الحوافز أو الجوائز لاختيار أحسن عمل فى الصحافة المدرسية وذلك فيما يرتبط بكتابة المقال أو الأخبار أو عرض للموضوعات أو الإخراج الصحفى... فى إطار المسابقات التى تتم بين جماعات الصحافة المدرسية.
- ربط الصحافة المدرسية بالفنون وذلك بإتاحة الفرص للتلاميذ من ذوى موهبة الفن من عرض رسومهم بالمجلة أو بالصحيفة، أو القيام بتصميم أغلفتها، أو عرض هواة التصوير لصورهم الفوتوغرافية التى التقطوها لبعض الأشخاص أو المناظر...
- تحفيز المتعلمين على إصدار صحيفة أو مجلة الحائط بالعديد من اللغات - إن أمكن - وبما يتفق مع نوع التعليم الذى يتلقونه.
- تبادل الصحف أو المجلات المدرسية بين المدارس وبعضها للاطلاع على ما يتم تحريره من أعمال صحفية، وزيادة التنافس فى مجال الجودة والإبداع فى مجال الصحافة فيما بين المدارس.
- تنظيم المدرسة لعدة زيارات لدور الصحافة، كمؤسسات الأهرام والأخبار وروزاليوسف فى جمهورية مصر العربية للتعرف على تاريخ تطورها وعلى ما بها من إمكانات.
- دعوة المشاهير من الصحفيين والكتاب المرموقين لعقد الندوات بالمدرسة لمناقشة مشكلات الصحافة وطرق تطويرها وإجراء حوار مع المتعلمين وجماعات وأندية الصحافة المدرسية.

المناظرة وحلقات المناقشة والبحث: تعد المناظرة نشاط جماعى يتضمن مناقشة بين فريقين حول موضوع، أو فكرة ما، أو مسألة يتم مناقشتها بين أكثر من

متحدث فى كل فريق، وتعد تلك المناظرات من الوسائل التثقيفية والتربوية الهامة التى تؤدى إلى إكساب المتعلمين للقدرة على الإقناع والدفاع عن اتجاهاتهم وآرائهم، وذلك من خلال تحليل الحقائق المرتبطة بالموضوع الذى يتم مناقشته وتنظيمها فى سياق مقنع.

ويجب أن تهتم المدرسة بالمناظرة كنشاط ثقافى تقدمه لتلاميذها وذلك من خلال:

- تدريب المتعلمين على فن الألقاء والمناقشة.
- تنظيم مناظرات بين فرق أو جماعات الفصول وبعضها أو بين الأسر المدرسية وبعضها.
- تنظيم مناظرات بين فرق أو جماعات المدارس المختلفة، وذلك حول موضوعات تهم حياة التلاميذ أو تتناول المشكلات القومية.
- عرض مناظرات بين المفكرين والأدباء.

ويمكن أن نؤكد أن المناقشات والبحث تعد جانبا أساسيا من العملية التعليمية فى المدارس وفى المناشط الثقافية التى يتم تنظيمها للتلاميذ، كما أن المناقشة تمثل الوجه المشرق للديمقراطية والذى يعتمد على إشراك المتعلمين التلاميذ فى تبادل الرأى ومناقشته، والتوصل إلى قرار جماعى، أو تبنى وجهة نظر مشتركة، وذلك بعد تفكير وبحث. وتشتمل حلقات المناقشة والبحث على الأشكال التالية لمناشط الحديث والمناقشة سواء بين شخصيتين أو أكثر:

- **المحاورة:** وتتناول المحاورة عرض لموضوع بين تلميذين، ويتم تناوله بطريقة السؤال والجواب، من خلال تناول المتحاورين لدور كل من السائل والمسئول على التوالى، وقد يعقب المحاورة التى تتم بين التلميذين مناقشة مفتوحة يشارك فيها تلاميذ آخرون.
- **المائدة المستديرة:** وتضم المائدة المستديرة مناقشة مجموعة صغيرة من التلاميذ لموضوع، أو فكرة، أو لرأى ما. وفى بعض الدول يتم تعليم المناقشة حول المائدة المستديرة فى المدارس ضمن دروس اللغة أو من خلال المناشط الثقافية التى يتم تنظيمها خارج المناهج التعليمية.

- **حلقة المناقشة والبحث:** وتتضمن حلقة المناقشة والبحث عقد اجتماع من أعضاء مجموعة المناقشة لبحث موضوع أو رأى أو قرار يهم الأعضاء، ويرأس تلك الحلقة مقرر لتوجيه المناقشات واستشارة دافعية التلاميذ للاشتراك الإيجابى فى المناقشات، كما يقوم بتحديد وقت لحديث المتحدث من أعضاء الحلقة، وتلخيص ما توصلت إليه حلقة المناقشة والبحث من آراء لعرضها على جمهور المستمعين.
- **الندوة:** وتتناول الندوة مناقشة موضوع ما بواسطة مجموعة من التلاميذ يتم اختيارهم، ويطلق أيضا على تلك الندوة مناقشة المحلفين، ويكون للندوة رئيس يتولى إدارة المناقشات وتنظيم الأسئلة التى يوجهها المستمعون لأعضاء الندوة.
- **المحاضرة:** وهى طريقة من طرق العرض لموضوع أو فكرة أو رأى، والتى يكون المحاضر قد جمع معلومات وحقائق عن موضوع المحاضرة ليلقيها على المستمعين، ويعقب ذلك توجيه الأسئلة والنقاش بين المحاضر والمستمعين.
- **الإذاعة المدرسية:** تعد الإذاعة المدرسية من الوسائل التربوية والتثقيفية ذات التأثير الإيجابى فى بناء شخصية التلاميذ، إذ تقوم بتزويدهم بأنواع المعرفة وتفسيرها والتعليق على الأحداث، كما تزيد من مستواهم الثقافى وتنمية تفاعلهم الإيجابى مع ما يستمعون إليه من معلومات وأحداث ووقائع.

فالإذاعة المدرسية تستطيع بالتشويق والتفسير للمعانى أن تجذب انتباه المستمعين نحوها. كما أن ارتباط الكلمة المسموعة بالموسيقى والمؤثرات الصوتية يسهم بطريقة إيجابية فى عرض المعلومات والأفكار بأسلوب مبسط وشيق.

وكذلك فإن عنصر المشاركة الذى يتحقق للمستمع فى الإذاعة المدرسية من خلال الاستماع الجماعى أو من خلال المشاركة الفعلية فى الفقرات والبرامج الإذاعية، يجعل من الإذاعة المدرسية قوة مؤثرة فى التعبير عن مفهوم التلاميذ للعديد من الموضوعات، وزيادة البيئة المعلوماتية لديهم وتنمية ثقافتهم.

وفيما يلى توضيح لدور المدرسة نحو استثار دافعية التلاميذ نحو الإذاعة المدرسية :

- الاستفادة من إمكانات الإذاعة المدرسية فى تقديم الثقافة للمتعلمين فى شكل يناسب فكرهم ويثير لديهم الاهتمام بها .
- استخدام الإذاعة المدرسية فى تقديم العديد من الفقرات كالغناء والأناشيد والفكاهة والنوادر والرواية والقصة والشعر والنثر والتمثيل والموسيقى، وكذلك فى تقديم الحوار والمناظرة بين المتعلمين، لاستثارة ميولهم نحو المشاركة فى الاستماع إليها أو المشاركة فى مناشطها .
- استخدام الإذاعة من قبل المتعلمين لتقديم وصف لأحداث المباريات والمنافسات التى يتم تنظيمها بين فصول المدرسة أو بين المدارس وبعضها، أو فى إذاعة برامج السمر وبرامج الاحتفالات التى تنظمها المدرسة لتلاميذها .
- الاهتمام بتبسيط الموضوعات والمعلومات المقدمة من الإذاعة المدرسية لتكون سهلة الفهم للتلاميذ، والحرص على التنويع فى الكلمة المسموعة أو فى الكلمة المنطوقة، واستخدام الحوار والمناقشة بين المتعلمين، وتدريبهم على فن الإلقاء، وذلك لاستثارة اهتماماتهم نحو الإذاعة المدرسية .
- تشجيع التلاميذ على تقديم برامج إذاعية من إعدادهم وإخراجهم وكذلك تنظيم المسابقات بينهم لاختيار أفضل البرامج وأحسن أداء اذاعى وأفضل فقرة إذاعية مقدمة، سواء على مستوى المدرسة الواحدة أو على مستوى المدارس الأخرى .
- السماح للتلاميذ من قبل إدارة المدرسة باستخدام الإذاعة المدرسية فى غير أوقات الدراسة وفى أيام العطلات والأجازات لتقديم نشاطهم الإذاعى وإجراء بعض البروفات على البرامج التى يعدونها .
- دعوة المدرسة لاستضافة كبار المذيعين فى الدولة لإجراء حوار معهم عن

الإذاعة المدرسية ودورها فى إطار المناشط التربوية فى تنمية المتعلمين، وكيفية تنمية الميول إليها، وللاستفادة من تجاربهم وخبراتهم فى هذا المجال.

٤- النشاط الاجتماعى

يرى جون ديوى Johbn Dewey أن المعرفة الجديرة بأن تسمى بهذا الاسم يجب أن يكون مصدرها مستمدا من طريقة المساهمة فى مظاهر مناشط الحياة الاجتماعية، كما أن هدف المناشط المدرسية هو فى الواقع هدف اجتماعى يسعى إلى تنمية السلوك السوى وتنمية العلاقات الإنسانية بين التلاميذ وبعضهم. وفيما يلى عرض لأهم أوجه النشاط الاجتماعى التى تنظمها المدارس فى المراحل التعليمية لسن المراهقة، وهى: مشروعات خدمة البيئة المدرسية، الاحتفالات بالأعياد القومية والدينية، العروض والمسابقات الرياضية، فرق اللياقة البدنية، الرقص الشعبى، الفرق الموسيقية «الأوركسترا»، الغناء الجماعى «الكورال»، الرحلات المدرسية والنزهات، المخيمات والمعسكرات، الأيام الرياضية، حفلات التعارف، أمسيات أولياء الأمور. . .

دور المهتمين بالتعليم نحو الاهتمام بمناشط وقت الفراغ والترويح

للمهتمين بمناشط أوقات الفراغ والترويح فى مختلف المراحل المدرسية دور هام نحو التأكيد على قيمة استمتاع المتعلمين بتلك المناشط ودورها فى تنمية شخصيتهم، ولذا يجب عليهم مراعاة الأسس التالية:

- القيام بتوعية التلاميذ بأهمية مناشط وقت الفراغ والترويح وذلك لاستثارة دافعيتهم لممارسة مناشط الترويح داخل وخارج المدرسة.
- تعريف التلاميذ بميولهم واستعداداتهم وقدراتهم وذلك لمساعدتهم فى اختيار نوع النشاط المناسب لهم والذى يتمشى ومستوى سنهم.
- الاهتمام بتعليم التلاميذ مناشط وقت الفراغ والترويح وذلك حتى يمكنهم إتقانها وممارسة الألعاب أو الرياضات أو الهوايات التى يفضلونها.
- العمل على توفير الإمكانات المناسبة لممارسة هذه المناشط وذلك من خلال

توفير الأجهزة والأدوات والخامات المرتبطة بمناشط الترويح الرياضى الترويح الثقافى والترويح الفنى والترويح الاجتماعى . . .

- مراعاة تنوع أوجه النشاط الرياضى والهوايات وذلك لإتاحة الفرصة لإشباع الميول المختلفة للمتعلمين .

- الاهتمام بإرشاد وتوجيه التلاميذ أثناء نشاطهم ، وذلك للاستفادة من تلك الإرشادات فى تنمية خبراتهم وفى التقدم فى مستوى الأداء .

- تكوين اتجاهات إيجابية لدى المتعلمين نحو :

- القراءة: وذلك من خلال توفير الكتب والمطبوعات فى المكتبات المدرسية ، وإعداد أماكن وأوقات مناسبة للقراءة .

- الموسيقى : وذلك من خلال العمل على توفير الآلات والأدوات الموسيقية وتخصيص أوقات للتعليم أثناء اليوم الدراسى .

- المناشط الرياضية : وذلك من خلال تنظيم مسابقات ومباريات خارج الجدول الدراسى ، والاهتمام بتوفير الأدوات والأجهزة ، وإعداد الملاعب لممارسة أوجه النشاط الرياضى عليها سواء أثناء أو بعد انتهاء اليوم الدراسى .

- المناشط الاجتماعية وذلك من خلال تنظيم المهرجانات والاحتفالات المدرسية والقومية وكذلك من خلال الاهتمام بتنظيم الرحلات وإقامة المعسكرات سواء داخل أو خارج المدرسة .

- مناشط الخلاء : وذلك بالخروج إلى الطبيعة لتصوير المناظر الطبيعية لصيد الطيور أو الأسماك ، والخروج إلى الحدائق والمتنزهات ، وكذلك تنظيم الرحلات والمعسكرات والاهتمام بالحركة الكشفية .

- الهوايات : وذلك بتخصيص أوقات لتعلم التصوير الفوتوغرافى ، النحت الرسم ، النجارة ، الميكانيكا ، زراعة وتنسيق الحدائق والزهور ، جمع الطوابع العملات التذكارية ، وهوايات الجمع الأخرى .

وفيما يلى المبادئ التى حددها المؤتمر القومى لخبراء الترويح المدرسى بالولايات المتحدة الأمريكية وذلك للارتقاء بالترويح المدرسى ، وهى :

- يجب أن تشمل برامج الترويح المدرسى مناشط متنوعة لتقابل احتياجات واهتمامات المتعلمين.
- أن تعمل برامج الترويح على تحقيق حاجات المتعلمين والمجتمع.
- إتاحة الفرص للمتعلمين للاشتراك فى تخطيط البرامج وإبداء الرأى.
- أن تتلاءم البرامج مع طبيعة المجتمع ومع الإمكانات المتاحة.

المدارس كمركز إشعاع للترويح

أدى اتصال دور التعليم بالبيئة المحيطة بها وكذلك بأولياء أمور المتعلمين إلى تفكير المربين الجدى فى كيفية الاستفادة منها لتكون مركز إشعاع لخدمة البيئة، ولذا فقد عنى المهتمون بالتربية وبعلم الاجتماع بالاستفادة من تلك الدور التعليمية لتكون مركز إشعاع للترويح لتقدم خدماتها للمتعلمين بها ولأبناء الحى، وذلك من خلال ممارستهم لمناشط الترويح على ملاعبها وباستخدام أدواتها وأجهزتها.

وفيما يلى بعض النقاط الهامة التى تدعم الاتجاه نحو الاستفادة من دور التعليم كمركز إشعاع للترويح:

- تتوسط المدارس الحى أو المدينة - عادة - مما يوفر فرص جيدة لاتصال أهل البيئة بها وبطريقة ميسرة.
- المدارس تكون فى الغالب مزودة ببعض المرافق والمنشآت والإمكانات التى يمكن الاستفادة منها فى مجال الترويح.
- عدم تواجد المتعلمين فى المدارس فى أيام العطلات والإجازات ومن ثم خلوها منهم فى تلك الأيام، مما ييسر استثمارها فى الترويح.
- تعد المدارس جزءا من البيئة بعاداتها وتقاليدها وقيمها مما يكسب المشروعات أو الخدمات التى تقام بها توافقا مع البيئة المحيطة بها.
- اتصال المدارس بطريقة وثيقة بأطفال وبأهالى الحى إنما يزيد الرغبة لديهم فى ممارسة مناشط الترويح وأوقات الفراغ بالمدرسة.

- من الأفضل اقتصاديا الاستفادة من الإمكانات والمنشآت المتوفرة بالمدارس بدلا من إنشاء مراكز للترويح قريبة من تلك المبانى المدرسية.
- توفر القادة التربويين فى المدارس مما يضمن عملية الإشراف على الممارسين لمناشط الترويح فى المدارس.

مناشط الترويح فى الجامعات

أن تلك المرحلة تتضمن التعليم بعد المرحلة الثانوية، وتلك المرحلة تسمى مرحلة التعليم العالى أو مرحلة التعليم الجامعى، وينتمى إلى تلك المرحلة الطلاب من سن(١٨، ١٩، ٢٠، ٢١) ويطلق على تلك المرحلة مصطلح مرحلة الشباب youth.

وتعد مناشط الترويح بالجامعات إحدى الطرق التربوية الهامة لتربية الطلاب، إذ تسهم بدور فعال وإيجابى فى تحقيق الرسالة التربوية للجامعات، وذلك من خلال اشتراك المتعلمين فى تلك المناشط واستثمار أوقات فراغهم. كما أن المناشط الترويحية فى الجامعات تمارس وفقا لأسس اختيارية تخضع لرغبة الطلاب ولاحتياجاتهم ولظروف الجامعة أو للوقت المتيسر للطالب لممارسة المناشط المختلفة للترويح.

وفيما يلى عرض لأهم مناشط الترويح فى الجامعات وذلك فى مختلف أنواع ومجالات الترويح:

١ـ النشاط الرياضى

تشمل برامج النشاط الرياضى بالجامعة على أوجه النشاط التنافسى الذى يتم تنظيمه لطلاب الكليات المختلفة، أو الذى يتم تنظيمه على مستوى الجامعة بين الكليات المختلفة، أو التى يشارك فيها طلاب الجامعات المختلفة.

ومن أهم أوجه النشاط الرياضى التى يتم تنظيمها فى كليات الجامعات، ما يلى: تنس الطاولة، التنس، الاسكواش، الريشة الطائرة، كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة، الهوكى، سباقات المشى، مسابقات المارثون، برامج

اللياقة البدنية، السباحة، الغطس، المبارزة، كمال الأجسام، رفع الأثقال، الدراجات، التجديف، الملاكمة، المصارعة، الجودو، التايكوندو، الكاراتيه، المخيمات والمعسكرات الرياضية، اللقاءات الرياضية مع الكليات الأخرى، اللقاءات الرياضية مع الجامعات الأخرى.

٢ـ النشاط الفنى

تشتمل برامج النشاط الفنى بالجامعة على العديد من أوجه النشاط التى يتم تنظيمها لطلاب الكليات أو التى يتم تنظيمها على مستوى الجامعة. ومن أهم أوجه النشاط الفنى التى يتم تنظيمها فى كليات الجامعات، ما يلى: مشروعات تعليم الفن التشكيلى، جماعات محبى الفنون الجميلة، المنوعات الغنائية، الفنون المسرحية، الحفل الموسيقى، إقامة المعارض للوحات الفنية، العروض * والمهرجانات* الرياضية، اللقاءات والمسابقات الفنية...

٣ـ النشاط الثقافى

تتضمن برامج النشاط الثقافى بالجامعة العديد من أوجه النشاط التى يتم تنظيمها لطلاب الكليات، أو التى يتم تنظيمها على مستوى الجامعة، ومن أهم أوجه النشاط الثقافى التى يتم تنظيمها فى كليات الجامعة، ما يلى: المحاضرات والندوات الثقافية، صحف الحائط ومجلة الكلية أو الحائط، جماعات القصة، الشعر، التاريخ، محبى الأسرة، الموسيقى، القراءة، الإرشاد السياحى، أصدقاء المكتبة، النقد الرياضى، النقد المسرحى، نادى السينما ونادى المسرح ونادى الفيديو، المسابقات الثقافية كمسابقات الزجل والشعر والقصة القصيرة، إقامة معرض للكتاب، عرض الأفلام التعليمية...

٤ـ النشاط الاجتماعى

وتتضمن برامج النشاط الاجتماعى بالجامعة على العديد من أوجه النشاط التى يتم تنظيمها لطلاب الكليات أو التى يتم تنظيمها على مستوى الجامعة، ومن

* تعد من المناشط الفنية لاعتمادها على الحركات الإيقاعية والموسيقى.

أهم أوجه النشاط الاجتماعى التى يتم تنظيمها فى كليات الجامعة ما يلى: اللقاءات بين الأسر كأسرة الترويح، أسرة مصر ٢٠٠٠، أصدقاء السلاح، أصدقاء السائح، أسرة الربيع، أسرة حورس، أسرة الشروق...، مسابقات اختيار الطالب المثالى أو الطالبة المثالية على مستوى الكلية أو على مستوى الجامعة، الاحتفال بالأيام والأعياد القومية والدينية، المعارض والأسواق الخيرية لعرض منتجات الأسر، معسكرات خدمة البيئة والمجتمع، مشروعات الإسعافات الأولية والتبرع بالدم...، الرحلات الجماعية و الزيارات الميدانية، مسابقات الشطرنج والألعاب الأخرى...

٥ـ نشاط الجوالة والخدمات العامة

وتشمل برامج نشاط الجوالة والخدمات العامة العديد من أوجه النشاط التى يتم تنظيمها للطلاب وذلك على مستوى الكليات أو الجامعة كالمهرجانات الكشفية ومسابقات الخدمة العامة على مستوى الكليات لخدمة الكليات، أو على مستوى الجامعة لخدمة الجامعة، أو على المستوى المحلى لخدمة المجتمع. ومن أهم أوجه نشاط الجوالة والخدمات العامة التى يتم تنظيمها فى كليات الجامعات ما يلى: لقاءات الشباب، المهرجانات الكشفية، حفلات عشيرة الجوالة، المعسكرات التدريبية الكشفية، معسكرات الخدمات العامة، مسابقات فى الخدمات العامة، الرحلات الخلوية والتخيم.

وفيما يلى نقدم عرضا لأهم المناشط الطلابية التى تقدمها جامعة حلوان بالقاهرة فى مجال خدمات رعاية الطلاب والتى تشمل كل من النشاط الفنى والنشاط الاجتماعى والرحلات ونشاط الجوالة والخدمة العامة والنشاط الرياضى ونشاط الأسر الطلابية والنشاط الثقافى.

١ـ النشاط الفنى

تهتم رعاية الطلاب بإدارة الجامعة وبالكليات بالنشاط الفنى وذلك من خلال مايلى:

- إقامة معرض للفنون التشكيلية والأسرية التى تشترك فيها كليات الجامعة.
- إقامة مهرجان للفنون المسرحية فى مجالات* الفنون الشعبية والفنون الاستعراضية والموسيقى والغناء الفردى والجماعى والتمثيل المسرحى.
- الاشتراك فى لقاء شباب الجامعات والحفلات والمناسبات القومية وأسبوع شباب الجامعات.
- تبادل المعارض الداخلية والعروض الفنية بين الكليات.
- زيارة أحد المسارح للتعرف على النواحى الفنية به.
- تنظيم مراكز الفنون فى مجالات الفنون الشعبية والموسيقى والكورال وذلك فى كليات التربية الرياضية للبنات، السياحة والفنادق، الاقتصاد المنزلى، التربية الموسيقية، وذلك لتنمية المواهب الفنية.
- إقامة مركز لتدريب الطلاب على مجالات الفنون التشكيلية المختلفة وإقامة محاضرات وندوات فى المجال الفنى.

٢- النشاط الاجتماعى والرحلات

تهتم رعاية الطلاب بإدارة الجامعة وبالكليات بالنشاط الاجتماعى والرحلات من خلال ما يلى:

- القيام برحلات منظمة لمشاهدة معالم مصر القديمة والحديثة.
- تنظيم مسابقات لطلاب الكليات فى البحوث الاجتماعية التى تنمى حب المطالعة والقراءة لديهم.
- إعداد زيارات اجتماعية كزيارة جمعية تحسين الصحة، جمعية الوفاء والأمل، والمدن الجديدة، وذلك لربط مشاعر الطالب بالبيئة التى يعيش فيها.
- إقامة مسابقات فى الشطرنج.

* يتم تحكيم المسابقات المختلفة على المستوى المركزى والقومى، ومنح جوائز للطلاب الفائزين، وتصعيد الفائزين بالمركز الأول لتمثيل الجامعة على مستوى الجامعات المصرية.

- تنظيم مسابقات لاختيار الطالب والطالبة المثاليين على مستوى الكليات وعلى مستوى الجامعة .
- تنظيم لقاءات شبابية بين الجامعات الأخرى .
- إقامة حملة للتبرع بالدم فى الكليات لتنمية روح العطاء .
- تنظيم بعض الرحلات الثقافية والعلمية للطلاب إلى مدينتى الأقصر وأسوان .
- المشاركة فى القيام بزيارات لمراكز الإيواء .

٣ـ نشاط الجوالة والخدمة العامة

تهتم رعاية الطلاب بإدارة جامعة حلوان وبالكليات التابعة لها بنشاط الجوالة والخدمة العامة ، وذلك من خلال مايلى :

أـ نشاط الجوالة : ويتضمن أوجه النشاط التالية :

- إقامة المهرجان الكشفى الذى يتضمن رحلة خلوية وطهى خلوى ، ومباريات ، وعمل مجلة ثقافية ثابته للمهرجان ، وإصدار نشرات فنية وملصقات إعلامية .
- إقامة معرض خلوى وبيئى بإمكانات البيئة الطبيعية فى اطار المهرجان الكشفى .
- تنفيذ مشروع للخدمة العامة ولتنمية المجتمع بعد تحديده خلال المهرجان الكشفى .

ب ـ نشاط الخدمة العامة : ويشمل أوجه النشاط التالية :

- تنظيم مسابقة الخدمة العامة على مستوى الكليات لخدمة الكلية وعلى المستوى المحلى لخدمة المجتمع .
- تنظيم مسابقة الخدمة العامة على المستوى المركزى لمنتخب فرق الخدمة العامة للكليات .
- الاشتراك فى اللقاء القمى للجامعات المصرية فى هذا المجال .
- إقامة المهرجان الكشفى للجوالات ولجوالى كليات الجامعة .
- تنظيم المهرجان الإرشادى لجوالات وجوالى الجامعة .

٤ـ النشاط الرياضى

تهتم رعاية الطلاب بإدارة الجامعة وبالكليات بالنشاط الرياضى، وذلك من خلال ما يلى:

- تنظيم دورة تنشيطية للفرق الرياضية بالكليات المختلفة بجامعة حلوان بغرض اكتشاف المواهب فى المجال الرياضى.
- تنظيم بطولات للألعاب وللرياضات الفردية التالية: التنس، تنس الطاولة، الأسكواش، السباحة، المبارزة، ألعاب القوى، كمال الأجسام، رفع الأثقال، التجديف، المصارعة، الملاكمة، التايكندو، الكراتيه، الجودو.
- إقامة المباريات بين الكليات بنظام الدورى فى الألعاب الجماعية التالية: كرة السلة، كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة اليد.
- الاشتراك فى لقاء شباب الجامعات وفى دورة الجامعات المصرية.
- تنظيم مسابقة فى اختراق الضاحية.
- إقامة بطولة للدراجات.
- الاشتراك فى البطولات القمية مع الجامعات الأخرى.
- ترشيح الطلاب المتميزين فى المجال الرياضى للسفر للخارج وللمشاركة فى المعسكرات الدولية.
- إقامة مراكز للياقة البدنية بالعديد من كليات الجامعة.

٥ـ نشاط الأسر الطلابية

تهتم رعاية الطلاب بإدارة الجامعة وبالكليات بنشاط الأسر* الطلابية، وذلك من خلال مايلى:

- القيام بالعديد من الرحلات والزيارات العلمية والاجتماعية والثقافية.
- إقامة المعسكرات ومشروعات خدمة البيئة.

---

* يتضمن نشاط الأسر جميع أوجه النشاط الثقافى والاجتماعى والفنى والرياضى إلى جانب نشاط الرحلات والمعسكرات وصحف الحائط.

- استقبال الأسر من الجامعات الأخرى وتنظيم اللقاءات بين منتخب أسر الجامعة .
- إجراء مسابقة لاختيار الطالب المثالى والطالبة المثالية من الأسر .
- إقامة مهرجان للأسر المقيدة أو المسجلة بالجامعة .
- منح جائزة مالية لأعضاء الأسر الفائزه على مستوى الجامعة فى نشاط الأسر الطلابية .

٦ـ النشاط الثقافى

تهتم رعاية الطلاب بإدارة الجامعة وبالكليات بالنشاط الثقافى وذلك من خلال :
- تكوين الجماعات الأدبية من الطلاب .
- تعليم الطلاب اللغات ودراسة الكمبيوتر .
- إقامة مهرجان للطلاب الأوائل فى دراستهم ومنحهم الجوائز المالية .
- عقد الندوات الثقافية والدينية .
- دعوة الطلاب المتميزين ثقافيا لحضور ومشاهدة عرض مسرحى هادف .
- إقامة المسابقات الثقافية والدينية والشعرية للطلاب وكذلك تنظيم مسابقات فى المقال والقصة القصيرة .
- تكوين جماعات أصدقاء المكتبة .
- اقامة معرض للخط العربى من انتاج جماعة الخط العربى بالجامعة .
- إقامة حفل ساهر (أمسية شعرية) فى رمضان يشارك فيه طلاب من جامعات القاهرة وبعض كبار الشعراء .
- اشتراك الطلاب الفائزين على المستوى المركزى للجامعة فى المسابقات القمية التى تتم على مستوى الجامعات .
- المشاركة فى أسبوع شباب الجامعات .

دور الجامعة فى تنمية ميول واتجاهات الطلاب نحو المشاركة فى المناشط الترويحية

للجامعات دور حيوى فى تنمية ميول واتجاهات الطلاب نحو المشاركة فى المناشط الترويحية وفى إشباع احتياجاتهم البدنية والنفسية والعقلية والعرفية والاجتماعية وذلك من خلال :

- الإعلان والدعاية لبرامج الترويح المختلفة وذلك فى موعد مبكر عن بدء النشاط، مما يتيح فرص الممارسة أو المشاهدة لمناشطها من قبل الطلاب.
- توفير المنشآت والأدوات والأجهزة المرتبطة بالمناشط المختلفة للترويح وذلك من قبل المسئولين عن الجامعة، مما يتيح الفرص للطلاب من ممارسة أوجه النشاط التى يميلون إلى ممارستها.
- التنويع فى برامج النشاط الرياضى والثقافى والفنى والاجتماعى والخدمات العامة وكذلك التنويع فى برامج نشاط الأسر ومناشط الكشافة والجوالة ومناشط الخلاء، وذلك لمراعاة الميول والفروق الفردية بين الطلاب.
- توجيه الطلاب إلى نوع النشاط المناسب لميولهم واستعدادهم وقدراتهم، وذلك حتى يقبلون على ممارسته ويتحقق لهم الرضا عن المشاركة.
- توفير الحوافز لاشتراك الطلاب فى المناشط المختلفة للترويح وذلك من قبل إدارة النشاط بالجامعة بغرض زيادة الطلب على المشاركة فى تلك المناشط.
- اهتمام إدارة النشاط بالجامعة بتنظيم برامج النشاط لكافة الطلاب دون قصر الاهتمام على أعضاء الفرق الرياضية أو الموهوبين فى المناشط الأخرى.
- توفير المشرفين المتخصصين فى كافة مناشط الترويح للإشراف التربوى على الممارسين من طلاب الجامعة.
- اختيار الأوقات المناسبة لتنفيذ برامج الترويح بالجامعة وبما لا يتعارض مع موعيد محاضرات الطلاب أو المناشط العلمية الأخرى وذلك كتحديد فترات مرنه لممارسة الطلاب لمناشط الترويح وبما يتمشى مع نظام الدراسة.
- الحرص على دعوة أولياء أمور الطلاب لمشاركة أبنائهم فى ممارسة مناشط الترويح التى تنظمها الكليات وكذلك التأكيد على مشاركة أعضاء هيئة التدريس بالجامعة للطلاب فى مناشطهم، لزيادة الدافع لديهم نحو المشاركة.

ـ دعوة المفكرين والأدباء وأهل الفن ونجوم المجتمع لإلقاء محاضرات أو لعقد الندوات لترسيخ المفهوم الصحيح والواعى للترويح ومناشطه لدى الطلاب .

المشكلات التى تواجه ممارسة الطلاب للمناشط الترويحية بالجامعة

وفى دراسة أجراها محمد الحماحمى عن معوقات ممارسة المناشط والهوايات الترويحية لدى طلبة الجامعة (١٩٨٣) وذلك على عينة مكونة من (٢٠٠) طالب وطالبة من كلية الآداب بجامعة عين شمس، أشارت نتائج الدراسة إلى أهم المعوقات التالية :

أولا : أكثر معوقات الممارسة الترويحية شيوعا لدى الطلاب كانت وفقا للترتيب التالى :

ـ الكلية لا تنظم المناشط الترويحية لكل طلابها .

ـ البرامج التليفزيونية مملة .

ـ التدريس بالكلية يكون من خلال محاضرات صباحية ومحاضرات مسائية .

ـ عدم توفر المنشآت الرياضية (الترتيب الثالث مكرر) .

ـ عدم توفر الأجهزة والأدوات الرياضية .

ـ ارتفاع قيمة تذاكر دخول السينما والمسرح .

ـ ارتفاع أسعار الكتب الثقافية .

ـ عدم ملاءمة مواعيد النشاط الذى تنظمه الكلية للطلبة .

ـ عدم مناسبة المناشط التى تنظمها الكلية لميول الطلبة .

ـ البرامج الإذاعية لا تستثير الاستماع إليها .

ـ يستغرق الانتقال من المنزل إلى الكلية والعودة وقت طويل .

ـ الاهتمام بقضاء وقت الفراغ فى التحصيل الدراسى .

ـ قيمة الاشتراك فى الرحلات لا تتناسب مع دخل الأسرة .

ـ عدم الاشتراك فى عضوية أحد الأندية .

ـ تفضيل توفير ما يصرف على الهواية لصرفه فى شراء الكتب الجامعية .

ثانيا: أكثر معوقات الممارسة الترويحية شيوعا لدى الطالبات كانت وفقا للترتيب التالى:

- الإرهاق والحاجة إلى النوم بعد انتهاء اليوم الدراسى.
- يستغرق الانتقال من المنزل إلى الكلية والعودة وقت طويل.
- ارتفاع أسعار الكتب الثقافية (الترتيب الثانى مكرر).
- البرامج التليفزيوينة مملة.
- الاهتمام بقضاء وقت الفراغ فى التحصيل الدراسى.
- عدم الاشتراك فى عضوية أحد الأندية.
- عدم توفر الأجهزة والأدوات الرياضية.
- الكلية لا تنظم مناشط الترويح لكل طلابها.
- عدم وجود التشجيع من قبل الزملاء على ممارسة الهوايات الترويحية (الترتيب الثامن مكرر).
- الشعور بالقلق وعدم اعتدال الحالة المزاجية.
- التدريس بالكلية يكون من خلال محاضرات صباحية ومحاضرات مسائية.
- ارتفاع قيمة تذاكر دخول السينما أوالمسرح(الترتيب الحادى عشر مكرر).
- قيمة الاشتراك فى الرحلات خارج نطاق الكلية لا تتناسب مع الدخل المادى للأسرة.
- عدم توفر المنشآت الرياضية بالكلية أو بالجامعة.
- تفضيل توفير ما يصرف على الهواية لإنفاقه فى شراء الكتب الجامعية (الترتيب الرابع عشر مكرر).

ثالثا: أكثر معوقات الممارسة الترويحية شيوعا لدى مجموعة عينة البحث ـ الطلبة والطالبات ـ كانت وفقا للترتيب التالى:

- الإرهاق والحاجة إلى النوم بعد انتهاء اليوم الدراسى.
- ارتفاع أسعار الكتب الثقافية.

- البرامج التليفزيونية مملة .
- يستغرق الانتقال من المنزل الى الكلية والعودة لوقت طويل .
- عدم تنظيم الكلية لمناشط الترويح لكل طلابها .
- عدم توفر الأدوات والأجهزة الرياضية .
- التدريس يكون من خلال محاضرات صباحية ومحاضرات مسائية .
- عدم توفر المنشآت الرياضية .
- ارتفاع قيمة تذاكر دخول السينما والمسرح .
- عدم ملاءمة مواعيد النشاط الذى تنظمه الكلية لطلابها .
- الاهتمام بقضاء وقت الفراغ فى التحصيل الدراسى .
- عدم الاشترك فى عضوية أحدى الأندية .
- عدم استثارة البرامج الإذاعية لميول الطلاب .
- عدم مناسبة المناشط التى تنظمها الكلية لميول الطلاب .
- الشعور بالقليل وعدم اعتدال الحالة المزاجية .

وكذلك أشارت نتائج الدراسة إلى أن طلبة كلية الآداب بجامعة عين شمس تقابلهم معوقات لممارسة المناشط والهوايات الترويحية بدرجات مختلفة وذلك على النحو التالى :

- لاتوجد معوقات تحول (تماما) عن ممارسة الطلاب والطالبات للمناشط والهوايات الترويحية .
- توجد (١٠) معوقات تحول (كثيرا) عن ممارسة الطلاب للمناشط أو الهويات الترويحية، واحدة مرتبطة بوقت الفراغ، (٢) بالإمكانات، (٥) بالبرامج ومحتوى النشاط، (٢) بالعوامل الاقتصادية .
- توجد واحدة من المعوقات فقط هى التى تحول (كثيرا) عن ممارسة الطالبات للمناشط أو الهوايات الترويحية وهى مرتبطة بعوامل شخصية .
- توجد (٢٨) من المعوقات التى تحول (إلى حد ما) عن ممارسة الطلاب

للمناشط أو الهوايات الترويحية، منها (١٤) مرتبطة بعوامل شخصية، (٧) بوقت الفراغ، (٤) بالإمكانات، (٣) بعوامل شخصية.

- توجد (٣٠) من المعوقات التى تحول (إلى حد ما) عن ممارسة الطالبات للمناشط أو الهويات الترويحية، منها (١٢) مرتبطة بعوامل شخصية، (٣) مرتبطة بوقت الفراغ، (٥) بالامكانات، (٥) بالبرامج ومحتوى النشاط، (٥) بالعوامل الاقتصادية.
- توجد (٧) من المعوقات المرتبطة بممارسة المناشط والهوايات الترويحية لاتمثل لدى الطالبات أية مشكلة ولاتحول عن ممارستهن للمناشط والهوايات الترويحية.

وفى دراسة أخرى أجراها لبيب المغير (١٩٧٤) عن «معوقات النشاط الرياضى فى الجامعات» اشارت النتائج إلى إن ممارسة الطلاب للنشاط الرياضى مرتبطة بالحالة الاقتصادية للطالب وتتأثر بتوفر الوقت الحر ومقداره. كما أوضحت النتائج عدم مناسبة برامج النشاط الرياضى بالجامعة للطلاب وذلك للأسباب التالية:

- أوقات النشاط غير مناسبة للطلاب.
- لايوجد من يوجه الطلاب إلى نوع النشاط المناسب لهم.
- عدم توفر أوجه النشاط الرياضى التى تناسب إمكانات وقدرات الطلاب.
- عدم اهتمام الكليات الجامعية بالمناشط الترويحية.
- اهتمام المسئولين بالفرق الرياضية وإهمال القاعدة العريضة من الطلاب.

وكذلك دلت النتائج على أن نظام الدراسة بالجامعة والجدول الدراسى، ونقص القادة والمشرفين الرياضيين، ونقص الأدوات والتجهيزات الرياضية، ونقص الملاعب والمنشآت الرياضية، ونظرة الوالدين للرياضة على أنها مضيعة للوقت وتعوق عن التحصيل الدراسى، كانت من أهم أسباب عدم استمرار الطلاب فى ممارسة المناشط الرياضية التى كانوا يحرصون على ممارستها فى

المرحلتين التعليميتين الاعدادية والثانوية .

وفى دراسة أجراها المجلس القومى للبحوث الاجتماعية بجمهورية مصر العربية بالاشتراك مع وزارة الشباب* (١٩٧١) عن «احتياجات طلاب الجامعة» وذلك على عينة من الطلبة بجامعات : القاهرة ، الأزهر ، الإسكندرية ، أسيوط ، الجامعة الأمريكية بالقاهرة ، أشارت النتائج إلى أن أهم معوقات ممارسة هؤلاء الطلبة لمناشط الرياضة والترويح ، وهى :

- قلة اهتمام الكليات الجامعية بالمناشط الترويحية .
- نقص عدد الأندية بالمحافظات .
- نقص الإمكانات .
- الافتقار إلى البرامج التثقيفية التى تعمل على خلق الوعى بأهمية ممارسة المناشط الرياضية ، وذلك لدى الطلبة .
- اعتقاد الأباء بأن المناشط الترويحية غير ذى فائدة .

الأندية وأوقات الفراغ والترويح

تقوم الأندية بتقديم العديد من الخدمات والوظائف نحو المجتمع فهى تعد من أهم المؤسسات الاجتماعية التى تهدف من خلال برامجها التربوية إلى تنمية أعضائها من الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية ، وإلى إتاحة الفرص لهم لإشباع ميولهم وحاجاتهم للاستمتاع بوقت فراغهم ، وكذلك تكوين الصداقات ، وتدعيم العلاقات الإنسانية بين الأفراد وبعضهم وبين جماعات النشاط وبعضها .

ولذا فإن على تلك الأندية العمل على تنويع البرامج والخدمات التى تقدمها لجمهورها أو لأعضائها حتى تناسب جميع المراحل العمرية ، وتشبع الميول والدوافع والاهتمامات والحاجات المختلفة لأعضائها نحو مناشطها ، وتتمشى مع

* المسمى السابق للمجلس الأعلى للشباب والرياضة .

استعداداتهم وقدراتهم وحالتهم البدنية والصحية، وكذلك مع نوع الجنس من البنين أو البنات، أو من الرجال والسيدات.

وتعد فكرة إنشاء النوادى الاجتماعية والثقافية من المشروعات الرائدة التى أولتها وزارة الشئون الاجتماعية بجمهورية مصر العربية عناية واهتمام بهدف الانتفاع بطاقات الشباب وتنمية قدراتهم. كما أنه نظرا لأهمية هذا المشروع فقد تم إشهار الجمعية العامة للأندية الاجتماعية والثقافية بتاريخ ٩/٩/١٩٨١، وقد نصت لائحتها على إنشاء فروع لها على مستوى الجمهورية لإتاحة الفرصة للشباب من الاستفادة من البرامج الترويحية والإنمائية التى تعدها تلك الأندية للاستفادة القصوى من طاقات الشباب ولاستثمار أوقات فراغهم.

ويمكن تلخيص أهم أهداف الأندية الاجتماعية والثقافية فى الأهداف التالية:

- إقامة مراكز لتدريب وتأهيل الشباب من الجنسين وتنمية طاقاتهم للتطوع للخدمة من خلال فروع الجمعية العامة للأندية الاجتماعية والثقافية.
- العمل على تربية الشباب وتنشئته من الوجهة الدينية وكذلك توفير الرعاية الاجتماعية له وذلك من خلال معالجة مشاكله الأسرية أو الاجتماعية.
- تكوين جماعات للمسرح والموسيقى والرسم والفنون الشعبية وذلك لاستثمار أوقات فراغ الشباب.
- تشجيع المناشط الرياضية غير العنيفة، وكذلك إقامة المعسكرات وتنظيم الرحلات والزيارات الترفيهية.
- تنظيم البرامج الثقافية والبرامج الاجتماعية والبرامج المهنية وبرامج الهوايات وبرامج خدمة البيئة والبرامج الرياضية، وذلك لمشاركة الشباب فى مناشطها وتنميتهم.

تصنيف الأندية

لقد تعددت الآراء والاتجاهات نحو طبيعة ونوع الأندية وقد يرجع ذلك التباين فى الرأى إلى اختلاف الهدف من إنشائها أو للفلسفة التى قامت عليها أو الجمهور الذى تهتم به أو نوع الخدمات والمناشط التى تقدمها. ولذا فإن عملية

تقسيم الأندية يتم وفقا للعديد من العوامل والمتغيرات، والتى من أهمها:

١ـ المرحلة العمرية ونوع الجنس

تعتمد بعض الأندية فى تكوينها على المرحلة العمرية أو وفقا لنوع الجنس (ذكر ـ انثى) فى تحقيق رسالتها وأهدافها التربوية والاجتماعية عن طريق تقديم خدماتها أو مناشطها لمرحلة عمرية ما أو لنوع معين من الجنس، وذلك كما هو الحال فى طبيعة الأندية التالية:

- أندية الأطفال.
- أندية الشباب.
- أندية كبار السن.
- أندية الرجال.
- أندية السيدات.

٢ـ بيئة تواجد النادى

يمكن تقسيم الأندية وفقا للبيئة التى تتواجد بها، حيث يمكن تقسيمها وفقا لطبيعة البيئة الجغرافية، وذلك كما هو الحال فى الأندية التى يطلق عليها مسمى «الأندية الريفية» التى يتم إقامتها فى البيئة الريفية لتقدم خدماتها وبرامجها لأهل الريف.

أو يمكن تصنيف الأندية وفقا للبيئة المناخية التى تحظى بها، ولذا فإنه يطلق على بعض الأندية مسمى «الأندية الصيفية» أو مسمى «أندية رياضات الشتاء» وذلك وفقا لتأثر مناشطها بحالة الجو أو المناخ، كألعاب الشاطئ، الرياضات المائية أو البحرية، ألعاب ورياضات الجليد.

وكذلك تتأثر الأندية بالبيئة الاجتماعية التى تتواجد بها أو تحيط بها. ولذا يطلق على بعض الأندية المنتشرة فى الريف أو فى بعض المناطق الشعبية فى المدن مسمى «الساحات أو الأندية الشعبية». وهى بخلاف الأندية التى تقام فى الأحياء

الراقية بالمدن وذلك كأندية الجزيرة وهليوبوليس والزهور والمعادى والشمس بالقاهرة ونادى الصيد بالجيزة، والتى تختلف عن غيرها فى إمكاناتها وفى خدماتها وكذلك فى المستوى الاجتماعى لاعضائها.

٣ـ المهنة

يتم أنشاء بعض الأندية التى ترتبط بنوع وبطبيعة المهنة، لتقدم خدماتها وبرامجها للأفراد والجماعات المنتمين إلى مهنة واحدة. ولذا يطلق عليها مسمى العاملين بها، وذلك كأندية: المعلمين، القضاء، المحامين، أعضاء هيئة التدريس بالجامعات، الأطباء، المهندسين، القوات المسلحة، الشرطة، والأندية العمالية والطلابية.

٤ـ الهواية

يتم تأسيس العديد من الأندية لخدمة هواية ما ولإشباعها لدى من يميلون إليها من الأفراد والجماعات، وذلك من خلال تقديم خدماتها وبرامجها لرعاية تلك الهواية. ومن أمثلة تلك الأندية: نادى الكشافة، نادى الرحلات واليخت، النادى الثقافى، النادى الاجتماعى، نادى هواة التصوير، نادى الصيد، نادى الفروسية، نادى الرقص، أندية البولنج والبلياردو والكروكيه والجولف، نادى السينما، نادى الصحة Health club.

أهداف الأندية

للأندية العديد من الأهداف التى تسعى إلى تحقيقها والتى تتمشى مع فلسفتها التربوية والاجتماعية. إذ تهتم الأندية بتقديم العديد من البرامج والمناشط لأعضائها وبما يتمشى مع مراحلهم العمرية بغرض تنميتهم بطريقة تتميز بالشمولية وبالتوازن وبغرض تطوير شخصيتهم فى إطار الأشراف التربوى الذى يتم توفيره لهم فى أثناء مشاركتهم فى تلك البرامج والمناشط، ومن أهم الأهداف التى تسعى الأندية إلى تحقيقها لأعضائها، مايلى:

ـ بناء الشخصية المتكاملة من الجوانب البدنية والاجتماعية والنفسية والعقلية

والروحية والصحية والإنسانية لأعضائها فى مختلف المراحل العمرية فى الأطفال والناشئين والشباب وكبار السن من الجنسين من البنين والبنات أو من الرجال والسيدات.

- استثمار أوقات الفراغ لدى الأعضاء من خلال البرامج والمناشط التى يتم تنظيمها وتقديمها من قبل النادى.
- تعليم وتطوير المهارات لدى أعضاء النادى فى المناشط التى يتم تنظيمها وتقديمها وذلك فى مجالات كل من الترويح الرياضى والترويح الثقافى والترويح الفنى والترويح الاجتماعى وفى مجال تنمية الهوايات، والاستفادة من ذلك فى استثمار وقت الفراغ.
- إتاحة الفرص لمشاركة أعضاء النادى فى البرامج وفى المناشط التى يتم تقديمها لهم لإشباع ميولهم لهذه المناشط وللهوايات.
- تنمية الميول والاتجاهات التربوية والاجتماعية المرغوبة لدى الأطفال والناشئة من أعضاء النادى وتثبيط الميول غير المرغوب فيها.
- استثمار طاقات الشباب فى مشروعات خدمة المجتمع وتنمية البيئة، وفى العمل الجماعى.
- تنمية الحس القومى لدى الشباب.

البرامج والمناشط الترويحية التى ينظمها النادى

أنه من الأهمية اختيار البرامج والمناشط التى يقوم النادى بتنظيمها وذلك حتى ينجح فى تحقيق أهدافه. وكذلك يجب مراعاة فى اختيارها العديد من المتغيرات والتى من أهمها العادات والتقاليد السائدة فى المجتمع، والسن والجنس والحالة البدنية والصحية للأفراد وللجماعات المشاركة فى تلك البرامج والمناشط، الإمكانات المتوفرة، وطبيعة الأهداف المراد تحقيقها...

وبوجه عام نقدم فيما يلى عرضا لأهم البرامج والمناشط الترويحية التى تقوم

الأندية بتنظيمها وتقديمها للأعضاء والأشراف عليها، وهى:

١ـ الألعاب والرياضات: وهى تمثل المناشط الرياضية التى يقوم النادى بتوفيرها لأعضائه للمشاركة فيها فى وقت فراغهم وذلك وفقا لميولهم واستعدادتهم واهتماماتهم وحالتهم البدنية والصحية، والتى من أهمها ألعاب الكرة (كرة القدم ـ كرة السلة ـ كرة اليد ـ الكرة الطائرة) ألعاب الكرة والمضرب (الريشة الطائرة ـ تنس الطاولة ـ التنس ـ المضرب الخشبى) الرياضات المائية (السباحة ـ الغطس ـ ألعاب الماء) رياضات المشى والهرولة والجرى ـ رياضات الجودو والكراتيه والتايكندو ـ الألعاب الصغيرة ـ الألعاب الترويحية الأخرى . . .

٢ـ برامج اللياقة البدنية: وتشمل مختلف التمرينات الهوائية التى يمكن تأديتها داخل الصالات المغلقة أو فى الخلاء بغرض تنمية اللياقة البدنية وتطويرها والمحافظة على الوزن المثالى والأحتفاظ برشاقة القوام واعتداله وتنمية وتطوير الحالة الصحية للأعضاء المشاركين فى مناشطها. ويراعى إستخدام الأدوات أو الموسيقى فى أداء هذه التمرينات لزيادة عنصر التشويق نحوها لدى الأعضاء.

٣ـ المناشط الاجتماعية: وتعُد من أهم المناشط التى تحظى بقبول الأعضاء وبالرغبة فى المشاركة فيها. وتتضمن إقامة الاحتفال بالأعياد وبالمناسبات والحفل الساهر سواء للسمر أو للاستمتاع بحفل غنائى . . . كما تشمل العديد من برامج الرحلات والسياحة سواء إلى أماكن ومناطق داخل الدولة (السياحة الداخلية) أو إلى خارج حدود الدولة (السياحة الخارجية). وكذلك تشمل هذه المناشط مشروعات خدمة المجتمع وتنمية البيئة، ومشاهدة عروض سينمائية ومسرحية، وزيارات للأماكن الأثرية وللمتاحف والمعارض . . .

٤ـ المناشط الثقافية والعلمية: يقوم النادى من خلال لجانه الثقافية بتنظيم

العديد من مناشطه وتقديم خدماته لأعضائه فى مجال الثقافة. ولذا فإن من أهم تلك المناشط التى يتم إتاحتها للأعضاء للمشاركة فيها الندوات التى تهتم بالعديد من الموضوعات والقضايا التى تهم كل من المواطنين والمجتمع، وبخاصة التى تتناول مشاكل ومتاعب الشباب وقضايا البطالة والإدمان والانحراف فى المجتمع.

كما يتم تنظيم العديد من برامج تعليم الحاسب الآلى Computer واللغات الأجنبية بالتعاون مع مراكز تعليم الحاسب الآلى ومع المعاهد المتخصصة فى تعليم اللغات كالمركز الثقافى الفرنسى والمعهد البريطانى للغة ومعهد جوته لتعليم اللغة الألمانية.

وكذلك يتم إجراء مسابقات ثقافية بين جماعات النادى أو بين الأفراد فى العديد من المناشط ككتابه القصة القصيرة والزجل والشعر والنثر. . . كما يتم تنظيم مسابقات فى تحفيظ القرآن الكريم.

٥ـ المناشط الفنية: تهتم الأندية بتنظيم العديد من المناشط الفنية بغرض إتاحة الفرص لأعضائها من ذوى الأهتمامات بالفنون من المشاركة فيها وذلك فى وقت فراغهم بغرض استمتاعهم بهواياتهم المنفضلة. ومن أهم تلك المناشط التى يتم توفيرها إقامة الحفل الفنى الساهر الذى يقوم بإحيائه جماعة التمثيل والغناء والاستعراض بالنادى أو دعوة فرق مسرحية ومطربين لذلك. وكذلك إقامة المعارض الفنية التى تتناول عرض الأشغال اليدوية أو الفنون التشكيلية وعرض اللوحات الفنية والرسوم والصور الفوتوغرافية التى تعبر عن فن الرسم والتصوير. كما يتم بالنادى تكوين جماعات للموسيقى وللكورال وجماعات للرسم وللتصوير وللنحت وللزخرفة. . . وتنظيم العديد من المسابقات التى تهتم بهذه المناشط.

٦ـ مناشط جماعات محبى الرياضة: توفر الأندية كافة الإمكانات والتسهيلات للجماعات التى يتم تكوينها بغرض ممارسة الرياضة للمحافظة على الصحة. ويطلق على هذه الجماعات العديد من المسميات كجمعية محبى

الرياضة، الرياضة لكبار السن، الرياضة للجميع، الترويح الرياضى، اللياقة البدنية للجميع، جمعية النشاط الرياضى والصحة . . .

كما توفر الأندية لأعضاء النادى المنتمين لتلك الجماعات فرص الرعاية الصحية وذلك من خلال إجراء الكشف أو الفحص الطبى عليهم قبل مشاركتهم فى النشاط للاطلاع على تقارير حالتهم الصحية، كما يتم متابعة حالتهم أثناء وبعد ممارسة النشاط مع مراعاة توفير عوامل الأمان والسلامة لهم.

وكذلك تعمل الأندية على توفير المتخصصين فى التخطيط والتنفيذ لبرامج تلك الجماعات وبخاصة لكبار السن وذلك لمراعاة حالتهم الصحية واختيار نوع النشاط المناسب لهم وجرعات التدريب التى تتمشى مع حالتهم الصحية ومرحلتهم العمرية وظروفهم الخاصة بتاريخهم الرياضى.

الدور التربوى للأندية نحو أوقات الفراغ والترويح:

للأندية دور هام تؤديه نحو استثمار أوقات الفراغ والترويح لدى أعضائها من مختلف المراحل العمرية. ولذا فإنها تعمل على تحقيق أهم الواجبات التالية:

- إنشاء مكتبة بالنادى وتزويدها بمختلف الكتب الثقافية وتجهيزها بالإمكانات، وذلك لاستثارة دافعية أعضاء النادى على القراءة وتشجيعهم على ذلك فى أوقات فراغهم خارج النادى أو فى أثناء تواجدهم بالنادى.
- الاهتمام ببرامج التدريب المهنى وذلك لتأصيل مفهوم العمل الحرفى واليدوى لدى الشباب، مما يسهم فى تنمية العديد من المهارات التى تفيدهم فى حياتهم اليومية.
- الاهتمام بتكوين فرق للكشافة وللمرشدات وجمعيات للاسعاف والهلال الأحمر والتمريض وجمعيات محاربة الإدمان ومكافحة الجريمة.
- تأصيل مفهوم تنمية البيئة وخدمة المجتمع من خلال تنفيذ مشروعات للتشجير وللنظافة والمشاركة فى محاربة التلوث البيئى ومكافحة الآفات

الزراعية وبخاصة فى الريف، والمشاركة الفعالة فى عمليات الإنقاذ فى الكوارث الطبيعية.

- العمل على توفير الأدوات والتجهيزات الرياضية وتوفير البرامج لممارسة الشباب لمناشط الرياضة وكذلك كبار السن.
- اختيار وتوفير القيادات المتخصصة فى مجال البرامج الترويحية وذلك من حيث الكم والكيف (العدد والنوعية) للإشراف على التخطيط والتنفيذ لهذه البرامج.
- الاستعانة بالقيادات المتطوعة الى جانب القيادات المهنية المتخصصة وذلك للاشراف على مختلف البرامج التى يقديمها النادى لاعضائه من مختلف الأعمار السنية.
- اصدار مطبوعات عن أهمية المناشط المختلفة للترويح وذلك لتوعية أعضاء النادى بماهية وأهمية تلك المناشط فى حياة الأعضاء، وكذلك تقديم نبذة عن كل البرامج المقدمة من قِبَل النادى.
- الإعلان عن البرامج والمناشط التى يتم تقديمها من قِبَل النادى وعن كيفية المشاركة وتوقيت المناشط وذلك لجذب أكبر عدد من الأعضاء للإقبال على الممارسة لتلك المناشط.
- تحفيز المواطنين على المشاركة فى عضوية النادى من خلال الدعاية لما يقدمه النادى من خدمات ولما يحققه من أهداف فى المجالات المختلفة لنشاطه.

دور المجتمع نحو الأندية

للمجتمع دور هام يؤديه نحو دعم الأندية ومساعدتها فى تحقيق أهدافها التربوية وذلك بتقديم كافة الخدمات وبرامج النشاط لأعضائها بغرض تنميتهم واستثمار أوقات فراغهم، ولذا فإن من أهم مسئوليات وواجبات المجتمع نحو تدعيم الأندية، مايلى:

- تقديم الدولة للدعم المالى للأندية والمساهمة فى بناء منشآتهم حتى تستطيع

الوفاء بالتزاماتها نحو أعضائها. كما يجب توفير الهيئات المسئولة عن الأندية للأدوات وللأجهزة التى تحتاجها فى تنفيذ برامجها ومشروعاتها.

- تقديم العون الفنى والإدارى من قبل الدولة للأندية وذلك بالعمل على تزويدهم بالمتخصصين فى مجال مناشطها، مع مراعاة مبدأ الكم (عددهم) ومبدأ الكيف (إعدادهم المهنى)، وتقديم الأستشارة إليها وقت أن تكون فى حاجة إلى ذلك.
- اهتمام الدولة بإنشاء مراكز الشباب والساحات الشعبية باعتبارها من مستويات أندية الشباب، وذلك فى كل من المدن والريف، لمواجهة الزيادة فى الطلب عليها من قبل المواطنين وبخاصة من هم فى مرحلة الشباب.
- توفير الدولة للأراضى لإقامة النوادى عليها مما يؤدى إلى التقليل من تكلفة إنشائها، وذلك فى العديد من الأحياء فى كل من المدن والريف، مع مراعاة التوزيع الديموجرافى للسكان عند التخطيط لها حتى يمكن تغطية احتياجات المناطق السكانية من الأندية.
- موافقة الإدارات الحكومية على سعى الأندية لتوفير التمويل الذاتى للمشروعات والبرامج التى تسعى إلى تنفيذها، وذلك حتى لايكون اعتمادها كليا على الدعم المالى الذى تحصل عليها من الهيئات الحكومية المسئولة عنها، مما يؤدى إلى تحسين نوعية وجودة الخدمات التى تقدمها لأعضائها.
- قيام وسائل الاتصال الجماهيرى بالاعلان عن المناشط التى تنظمها الأندية فى مجال خدمة المجتمع وتنمية البيئة، وكذلك الإعلان عن كافة المهرجانات التى تنظمها فى كافة المناشط التى تشرف عليها.
- توفير نظام الرقابة على المشروعات والبرامج والخدمات التى تقدمها الأندية لأعضائها بغرض التأكد من تحقيقها للأهداف التى تتفق مع استراتيجية وفلسفة الدولة فى مجال الأندية.

مؤسسات الإنتاج وأوقات الفراغ والترويح

تكشف المجتمعات الصناعية الحديثة عن عدد من الملامح التى تميزها عن المجتمعات التقليدية المعاصرة، وعن كل المجتمعات البشرية التى سبقتها فى الوجود، وذلك يرجع إلى الثورة العلمية التى اجتاحت عالم اليوم.

فقد أصبح علم السيبرينطيقا «Cybernation» - علم التوجيه الآلى - يغزو مجالات الصناعة والعديد من المجالات الأخرى، وأصبحت النظم السبرينطيقية تعمل بدقة وسرعة لم تتحقق للجنس البشرى من قبل، وهى بالتالى تحدث تغيرات وتطوير فى كثير من السمات المميزة للحياة البشرية، فقد أحدثت النظم الصناعية الجديدة تغيرات جذرية فى حياة الفرد العامل، أدت إلى زيادة إنتاج العامل وفى تقليل عدد ساعات عمله اليومية.

ولقد اتضح أهمية الترويح فى تحقيق التوازن بين نضال الفرد لمواجهة الحياة واحتياجه وكذلك لاحتياجه لفترة سكون من العمل المتواصل بهدف استرخائه وتجديد نشاطه، وبذلك أصبح لساعات الفراغ والترويح شقان:

أولهما: أن العمل المتواصل يستهلك القوى البشرية ويدعو إلى الملل، من ثم فإن الترويح عن الفرد العامل قد أصبح ضرورة لتجديد النشاط الحسى والذهنى له، ومن ثم زيادة إنتاجه.

ثانيهما: كلما أمكن توفير وقت للترويح كلما ساعد ذلك على تقبل الفرد العامل لظروف عمله والإقبال عليه.

ويرى بلانشارد Blanchard أنه يجب توفير التكامل الجدلى للإنسان العامل، الإنسان الاقتصادى، الإنسان السياسى، الإنسان المقتنع بالترويح.

كما يشير برايتبل Brightbill إلى العمل على أنه يعد رمزا للنمو والتقدم وبدونه لا وجود للفراغ، وبدون الفراغ لا يمكن للإنسان أن يستمر فى عمله.
وكذلك عبر أرسطو Aristotle فى حكمته عن أن غاية العمل هى كسب الفراغ.

ولذا يجب على أى تخطيط اجتماعى واقتصادى يستهدف مواكبة آثار الثورة

العلمية والتكنولوجية أن يعير اهتماما واسع النطاق لأهمية الترويح فى المجتمعات الصناعية التى يتوافر فيها أوقات الفراغ لساعات طويلة ولأعداد متزايده من البشر، وبغرض زيادة الإنتاج.

فالعلاقة بين الترويح والاقتصاد تؤكد على وجود ارتباط إيجابى بين الترويح والعمل، فالترويح يؤدى إلى العمل بنشاط وحيوية ومن ثم لزيادة الإنتاج.

ولقد أكدت الأبحاث والدراسات العلمية على تلك العلاقة وأفادت نتائجها بأن اهتمام المؤسسات بالترويح للعمال يؤدى إلى زيادة إنتاجهم وذلك من خلال تنمية لياقتهم البدنية وتطوير حالتهم الصحية ورفع روحهم المعنوية، وتوطيد العلاقات الاجتماعية والصداقة بين بعضهم البعض.

ففى دراسة علمية أجراها يحيى محمد حسن (١٩٩٠) عن أثر برنامج مقترح للترويح الرياضى على رفع مستوى الإنتاج لعمال صناعة الحديد والصلب بحلوان أشارت النتائج إلى أن البرنامج المقترح قد أدى إلى أهم مايلى:

- رفع مستوى اللياقة البدنية للعمال الذين شاركوا فى أداء مناشطه.
- رفع مستوى الإنتاج للعمال.
- زيادة ساعات العمل الفعلية للعمال.

ويعد الإنتاج من العناصر الأساسية التى تجدد وتبنى اقتصاديات المجتمع، ولذلك اهتمت الدول بتوفير كافة المشروعات والبرامج والإمكانات لرفع مستوى الإنتاج فى شتى ميادين العمل.

ولذا فقد اهتمت الشركات الصناعية بتقديم الخدمات الترويحية إيمانا منها بدور الترويح فى زيادة إنتاج الفرد العامل. ونشير إلى أن شركة فورد لصناعات السيارات Ford Motor Company انشأت لأفرادها العاملين بها ملاعب مغطاة للتنس والاسكواش وكرة القاعدة وصالات للتزحلق Patinage وميادين للرماية وغيرها من أوجه النشاط الرياضى، كما أن شركة استاندر أويل Standar Oil أقامت للأفراد العاملين بها أندية لليخوت الشراعية والعديد من المنشآت الرياضية للاستفادة منها فى أوقات فراغهم.

وكذلك يوجد فى جمهورية مصر العربية العديد من المؤسسات والشركات والمصانع التى اهتمت بتوفير الأندية للأفراد العاملين بها وذلك كما هو الحال فى شركات المحلة للغزل والنسيج، الحديد والصلب بحلوان، الألومنيوم بنجع حمادى، شركة البلاستيك بشبرا الخيمة، مصنع ٣٦ الحربى . . .

أهداف الترويح فى مؤسسات الإنتاج

لبرامج الترويح فى المؤسسات الإنتاجية أهدافا تسعى إلى تحقيقها من خلال مشاركة الأفراد العاملين فى مناشطها التى تتضمنها تلك البرامج، ومن أهم أهداف الترويح فى المؤسسات الإنتاجية ما يلى :

- تنمية اللياقة البدنية للعاملين وتطوير حالتهم الصحية وذلك من خلال توفير فرص لهم لممارسة مناشط الترويح الرياضى .
- زيادة الإنتاج فى المؤسسات وذلك من خلال الاهتمام بالحالة البدنية وبالحالة النفسية للعاملين التى يتم تنميتها من خلال مناشط أوقات الفراغ والترويح .
- الترويح عن العاملين لإبعادهم عن روتين العمل والملل الذى قد يصابون به من جراء العمل المتواصل .
- تجديد نشاط وحيوية العاملين وزيادة قدرتهم على تركيز الانتباه اثناء فترات العمل مما يؤدى إلى التقليل من اصابات العمل .
- إشباع احتياجات وميول العمال نحو هواياتهم مما يؤدى إلى تحقيق التوازن النفسى لهم وتخلصهم من ضغوط العمل النفسية ومن روتين الحياة اليومية .
- توطيد العلاقات الإنسانية بين العاملين وبعضهم فى المؤسسة من خلال مشاركتهم فى مناشط الترويح وأوقات الفراغ والتعاون فيما بينهم فى نجاح تنظيم هذه المناشط .

دور مؤسسات الإنتاج نحو الترويح عن العاملين

لمؤسسات الإنتاج دور هام وحيوى فى الترويح عن العاملين بها حتى تحقق لهم فرص المشاركة فى مناشطه وذلك من خلال قيامها بأهم الواجبات والمهام التالية :

- توفير الإمكانات والتسهيلات التى تسمح باستفادة العاملين منها فى ممارسة مناشط الترويح وذلك كتوفير أهم الإمكانات التالية:
  - ساحات اللعب داخل نطاق المؤسسات كالصالات المغطاة والملاعب المتعددة الاستخدام وذلك فى ألعاب كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد، وكذلك توفير الأدوات والأجهزة لممارسة النشاط الرياضى.
  - تأسيس مكتبة ثقافية مع الاهتمام بتأثيثها وتوفير العديد من وسائل القراءة، والتنويع فى مصادرها وفى موضوعاتها.
  - إقامة مسرح ودور للعرض السينمائى داخل نطاق المؤسسات وذلك لإتاحة الفرص للعاملين للمشاركة فى التمثيل المسرحى أو لمشاهدة بعض العروض المسرحية أو السينمائية التى يتم تقديمها فى دور العرض هذه.
- الأهتمام بتوفير الأخصائيين فى مجال المناشط المختلفة للترويح للإشراف على التخطيط والتنفيذ لهذه البرامج، مع مراعاة أن يكون عددهم مناسبا لعدد العاملين المشاركين فى برامج الترويح، وكذلك مراعاة التخصص المهنى لهم.
- الاهتمام بتكوين فرق وجماعات الهوايات من العاملين وذلك وفقا لميولهم واتجاهاتهم ووفقا لاستعداداتهم وقدراتهم، وتقديم كافة التسهيلات لتلك الجماعات لتنظيم مناشطها.
- العمل على إنشاء أو تأسيس أندية خاصة للعاملين بهذه المؤسسات وذلك وفقا لطبيعة عملهم، ودعم هذه الأندية لتقديم كافة مناشط الترويح لهؤلاء العاملين فى أوقات فراغهم.
- الاهتمام بتحفيز العاملين على المشاركة فى مناشط الترويح وذلك من خلال العمل على توفير مايلى:

- تقديم الحوافز أو الجوائز للعمال المنتظمين فى ممارسة مناشط الترويح ضمن البرامج التى تنظمها المؤسسات فى داخل نطاقها.
- الإعلان للعاملين عن برامج الرحلات وبرامج الاحتفالات التى يتم تنظيمها لهم حتى يمكنهم من المشاركة فيها.
- توفير المخيمات الدائمة بالمصايف وذلك لإتاحة الفرص للعاملين من قضاء وقت الفراغ فى الأجازة السنوية على الشواطئ والاستجمام.
- الإعلان عن المسابقات التى يتم تنظيمها للعاملين فى مختلف مناشط الترويح وذلك لإتاحة الفرص لهم للمشاركة فيها والاستمتاع بمناشطها.
- عقد الندوات وحلقات النقاش حول مشكلات العاملين واحتياجاتهم من الخدمات الترويحية لزيادة الطلب على المشاركة فى مناشط أوقات الفراغ والترويح.

الاتحاد العام الرياضى للشركات

لقد أنشأت الدولة الاتحاد العام الرياضى للشركات فى ١/ ١٢/ ١٩٦٥ وأطلق عليه مسمى الاتحاد الرياضى للمؤسسات والشركات، إلا أنه طبقا للقانون رقم (٥١) لسنة ١٩٧٨ تم تعديل اسم الاتحاد إلى الاتحاد العام الرياضى للشركات. ويتكون الاتحاد من الأندية واللجان الرياضية التابعة للشركات والمصانع الأعضاء بالاتحاد فى جمهورية مصر العربية والتى يعبر عن كل منها فيما بعد بالهيئة.

اختصاصات وأغراض الاتحاد العام الرياضى للشركات

يباشر الاتحاد الأغراض والاختصاصات التالية:

١ - وضع السياسة التنظيمية والتخطيطية التى ترتبط بها الهيئات الأعضاء لتحقيق رسالة الاتحاد فى العمل على توفير مجالات الرعاية والمناشط الرياضية والثقافية والاجتماعية والفنية للعاملين بالشركات والمصانع.

٢ ـ تنظيم المسابقات والبطولات بين الهيئات الأعضاء للتنافس فيما بينهما بهدف توسيع مناشطها فى المجالات السابقة ورفع كفاءتها فنيا وإداريا .

٣ ـ التنسيق بين برامج ومناشط الهيئات الأعضاء والعمل على تكاملها واستكمال أوجه النقص فيها .

٤ ـ تنظيم عمليات التمويل المشترك لمناشط الهيئات الأعضاء وبحث وسائل تدعيم ميزانياتها .

٥ ـ العمل على إنشاء الملاعب والمنشآت الرياضية فى المواقع المناسبة لخدمة أغراض الشباب وتوفير إمكانيات مزاولة المناشط المختلفة فى مجال الشباب والرياضة بالهيئات الأعضاء وذلك بعد أخذ موافقة الجهة الإدارية المختصة واعتماد جهاز الرياضة .

٦ ـ متابعة نشاط الهيئات الأعضاء وتنظيم جهودها بما يعود على المجتمع بالنفع .

٧ ـ إعداد برامج الاستفادة المتبادلة بإمكانات الهيئات الأعضاء .

٨ ـ تقديم المعونات والإرشادات الفنية للهيئات والأعضاء والعمل على رفع مستوى القيادات الرياضية بها .

٩ ـ الإذن للهيئات الأعضاء بالاشتراك بفرقها مع الفرق الأجنبية فى المباريات التى تقام فى مصر أو فى خارجها والإشراف على هذه المباريات إذا ما أقيمت فى مصر بعد الحصول على موافقة الجهة الإدارية المختصة واعتماد جهاز الرياضة .

١٠ ـ إعداد المنتخبات التى تمثل قطاع العاملين فى الهيئات الأعضاء فى اللعبات المختلفة محليا وخارجيا .

١١ ـ إقامة ودعم العلاقات الرياضية بين جمهورية مصر العربية وشقيقاتها العربية والإفريقية وغيرها من الدول المختلفة عن طريق تبادل المناشط المختلفة .

١٢ ـ تزويد الجهة الإدارية المختصة وجهاز الرياضة بالتقارير والمقترحات الكفيلة برفع مستوى الخدمات التى تقدمها الهيئات الأعضاء .

المراجع العلمية
(الفصل الرابع)

١ - إبراهيم عبد المقصود: التنظيم والإدارة فى التربية البدنية والرياضة. الإسكندرية، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

٢ - المجلس القومى للبحوث الاجتماعية: احتياجات طلاب الجامعات. بحث أجراه المجلس القومى للبحوث الاجتماعية بالاشتراك مع وزارة الشباب، القاهرة، ١٩٧١.

٣ - تهانى عبد السلام: أسس الترويح والتربية الترويحية. القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٩.

٤ - عصام بدوى: التنظيم والإدارة فى التربية الرياضية. القاهرة، مكتبة دار الثقافة العربية، ١٩٨٦.

٥ - عواطف إبراهيم: تعلم الطفل فى دور الحضانة بين النظرية والتطبيق. القاهرة الأنجلو المصرية.

٦ - كمال درويش، محمد الحماحمى، أمين الخولى: اتجاهات حديثة فى الترويح وأوقات الفراغ. القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٨٢.

٧ - كمال درويش. محمد الحماحمى، سهير المهندس: الإدارة الرياضية. الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٩٩٦.

٨ - كمال درويش، محمد الحماحمى: الترويح الرياضى فى المجتمع المعاصر. القاهرة، ١٩٨٦.

٩ - لبيب أحمد المغير: معوقات النشاط الرياضى فى الجامعات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، ١٩٧٤.

١٠ ـ محمد محمد الحماحمى : أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة . الطبعة الثانية، القاهرة، المركز العربى للنشر والتوزيع، ١٩٩٦ .

١١ ـ ـــــــــــــــــ : موقعات ممارسة الأنشطة والهوايات الترويحية لدى طلبة الجامعة، مجلة البحوث التربوية، المجلد الأول، العدد الأول، أغسطس ١٩٨٢ ، كلية التربية بجامعة طنطا .

١٢ ـ يحيى محمد حسن : أثر برنامج مقترح للترويح الرياضى على رفع مستوى الإنتاج لعمال صناعة الحديد والصلب بحلوان. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٠ .

13 - Bandet,. J.Sarazanas,R :L´Enfant et les Jouets. Paris. Casterman, 1979.

14 - Belbenoit, G:le Sport à l´´Ecole. Paris, Casterman, 1972.

15 - Cavigliole, Bernard: Sport et Adolescents, Psycho - Pédagogie du Sport. Paris, Librairie j. Vrin., 1976.

16 - Chateau,j: le Jeu de L Enfant. Paris, librairie j,Vrin, 1966.

17 - Debray - Ritzem, Pierre : L´Ecolier, sa Santé, son Education. Belgique, Castirman, 1970.

18 - De Coubertin, Pierre: Pédagogie Sportive. Paris, Librairie J, Vrin, 1972

19 - Dodson Fitzhgh :Tout se Joue avant Six Ans. Paris, Ed . Robert Laffont, 1972

20 - Dumazdier, J:Vers une Civilisation des Loisirs. Paris , Ed. du Seuil, 1966.

21 - Ferran, p. Mariet, J.,Porcher, L.: A L´ Ecole du Jeu.Paris, Bordas Pédagogie, 1978.

22 - Friedmann, G: Ou Va le Travail humain. Paris, N.R.F, 1963.

23 - Jolibois E :L`Initiation Sportive de L´Enfance à L´Adolescence. Belgique, Casterman, 1975.

24 - Kaplan, Max :Leisure : Theory and Policy. New - york :John wiley and Sons, Inc, 1975.

25 - Raffestin, A :De L´Orientation A l´Education Permanente. Belgique, Caterman, 1972.

26- Rioux, Gorges., Chappius Raymond: Les Bases Psycho - Pedagogiques de l'Education Corporelle. Paris, Librairie, J, Vrin 1974.

27 - Veblen, th : Théorie de la Classe de Loisir. Paris, Editions Gallimard, 1970.

28 -Vedrine, J: Les Parents, L´école. Belgique, Casterman, 1971.

29 - Weiskopf, Donald C:A guide to Recreation and Leisure. Boston, Allyn and Bacon, Inc., 1975,

30 - Zulliger, Hans: Le Jeu de L´Enfant. Coll, "Psi", Paris, Bloud et Cay, 1969.

الفصل الخامس

الترويح والعملية التعليمية

- **مقدمة .**
- **مفهوم التعلم .**
- **شروط التعلم .**

أولا : النضج .

ثانيا : الدافعية .

ثالثا : الممارسة .

- **العوامل المؤثرة فى الممارسة .**
- **أهم المبادئ التى يجب مراعاتها فى تعليم المهارات الترويحية .**
- **قائمة المراجع العلمية للفصل الخامس .**

الفصل الخامس

الترويح والعملية والتعليمية

مقدمة

يسود التعلم كل أنواع النشاط البشرى تقريبا، فهو لب العملية التربوية، وأى نشاط تربوى فى حقيقة الأمر هو موقف تعليمى، ولذا لا يكاد يوجد نمط من أنماط السلوك المكيف يخلو من نوع من التعلم. فعملية التعلم تعد جانبا أساسيا فى حياة كل إنسان ومن خلالها تنمو أنماط سلوكه المختلفة، فالتعلم يتناول جميع جوانب الشخصية ولا يقتصر على جانب دون الآخر.

يؤكد ايبوكا - وهو من كبار المهتمين بشئون الطفولة وبتعليم الطفل قبل دخوله الحضانة - على أهمية التعلم فى تنمية المواهب، إذ يرى أن العبقرية لا تورث، ولا يرجع كون موزار عازفا على البيانو فى سن الثالثة وأن جون ستيورات ميل كان يقرأ الأدب اللاتينى الكلاسيكى فى نفس السن إلى أنهما ولدا عبقريين، وإنما لأن والديهما كانا يعلمانهما ويدربانهما منذ الولادة.

ويقول ايبوكا فى كتابه «روضة الأطفال لا تكفى» أن الطفل الذى تتم تربيته فى جو بعيد عن طبيعته واحتياجاته لا يجد الفرصة لكى ينمو النمو الذى يتناسب مع ما تسمح به استعداداته، ولذا فقد اهتم بضرورة تقديم تجربة جديدة للطفل فى الوقت المناسب، ولقد دفعه اهتمامه بالطفولة إلى تأسيس جمعية فى اليابان أطلق عليها «الجمعية اليابانية للتنمية المبكرة» إيمانا منه بأهمية التعلم فى السن المبكرة ودور البيئة فى ذلك.

وقبل تناول أهمية التعلم للترويح، سوف نتناول بالدراسة مفهوم التعلم وأهم الشروط التى يجب أن تتوافر له وهى النضج، الدافعية، الممارسة.

مفهوم التعلم

يعرف جيتس Gates التعلم بأنه عملية اكتساب الوسائل التى تعين على إشباع الدوافع أو تحقيق الأهداف، وهذا يكون دائما فى شكل حل المشكلات.

ويرى مصطفى فهمى أن التعلم تغيير أو تعديل فى السلوك أو الخبرة ولكى يتم ذلك، يجب أن يقوم الكائن الحى بنشاط معين.

ويشير حامد عبد القادر إلى التعلم بأنه التحسن المستمر فى المعرفة والمهارة العملية عن طريق التدريب، أو أنه نشاط جسمى عقلى يصل به - الكائن الحى - إلى تعديل خبراته السابقة واكتساب خبرات ومهارات جديدة.

وكذلك ترى انتصار يونس أن عملية التعلم تمثل النشاط العقلى الذى يحدث حين يمارس الإنسان نوعا معينا من الخبرة الجديدة التى لم يسبق أن مرت به فى مواقف سابقة، وينتج عن ذلك تعديل فى السلوك.

فى حين يعرف أحمد على التعلم بأنه التعديل الذى يطرأ على نشاط الفرد نتيجة الممارسة، وذلك من أجل الوصول إلى تحقيق هدف معين أو حل مشكلة من المشكلات.

أما أحمد زكى صالح فإنه يرى أن التعلم من الوجهة العلمية هو عملية فرضية، أى مفهوم نفترض حدوثه، كما يستدل على حدوث التعلم من التغيرات التى تطرأ على السلوك نتيجة وجود الكائن الحى فى موقف تعليمى معين، وهذه التغيرات تحدث تحت شروط الممارسة وليست نتيجة لعوامل تؤثر عليه تأثيرا وقتيا معينا كالتعب أو النضج.

ومن خلال دراستنا للتعريفات السابقة للتعلم يمكننا أن نتوصل إلى:

- التعلم تكوين فرضى، أى لا يخضع بطريقة مباشرة لاحدى طرق القياس، بل نستدل على حدوثه عن طريق الآثار التى يحدثها والنتائج المترتبة عليه والتى نستطيع قياسها كما تحدث فى سلوك الفرد فى المواقف المختلفة.

- نواتج التعمل هى تغير Change أو تعديل Modification فى السلوك Behavior أو فى الخبرة Experience.
- يتطلب التعلم مواجهة خبرة أو مهارة جديدة أو موقف لم يسبق أن مر به المتعلم من قبل.
- ويستدعى ذلك تفاعل المتعلم مع الموقف الذى يواجهه، أى قيامه بنشاط جسمى وعقلى.
- التحسن فى المعرفة أو المهارة العملية يكون نتيجة للممارسة الموجهة.

وللتعلم أهمية حيوية فى ممارسة الفرد لأوجه مناشط أوقات الفراغ، فالترويح باختلاف أنواعه وبتعدد مجالاته وبرامجه يتطلب من الفرد أن يكون على قدر معين من المهارات، وهذا لا يمكن اكتسابه إلا من خلال عملية التعلم، فالفرد فى وقت فراغه لن يستطيع ممارسة أى نوع من المناشط سواء كان ذلك نشاطا رياضيا أو فنيا أو ثقافيا أو اجتماعيا إلا إذا كان ملما بعدد من المهارات المرتبطة بنوع النشاط الذى يفضله عن غيره والذى يقبل عليه فى وقت فراغه بدافع الاستمتاع به.

ولذا ينبغى الاهتمام بتعليم الفرد تلك المهارات وتكوين الاتجاهات الإيجابية لديه نحو الترويح واستثمار وقت الفراغ، والتأكيد على أن هذا التعليم يجب أن يولى كل الرعاية ابتداء من مرحلة رياض الأطفال، إذ تهتم التربية الحديثة بالطفل، فينادى جون ديوى John Dewey «ليكن الطفل هو نقطة البداية وهو الغاية من عملية التربية» فهى تراعى ميوله الحاضرة وتتخذ من حاجاته النفسية أساسا لتربيته.

كما أصبحت العملية التعليمية مهتمة بمختلف ألوان النشاط التى من واجبها تنمية قدرات الطفل على تحصيل المعارف العلمية واكتساب المهارات والاتجاهات والقيم وكل إنماط السلوك المرغوب فيها، وذلك وفقا لميول واستعدادات وقدرات وحاجات الطفل وبما يتمشى مع مستوى نضجه وطبيعة عملية التعلم.

شروط التعلم

يُعد التعلم لب العملية التربوية، وأن أى شكل من أشكال النشاط التربوى يُعد موقف تعليمى هادف. كما أن عملية التعلم تتناول جميع مناشط سلوك المتعلم ولاتقتصر على جانب واحد من جوانب شخصيته. وكذلك يتضمن التعلم كل ما يكتسبه المتعلم من مهارات ومعارف ومعلومات وأفكار واتجاهات وميول وقدرات وعادات ولكى تتم عملية التعلم بنجاح ويتحقق الهدف منها فإنه يجب أن تتوافر لها ثلاثة أركان أساسية يطلق عليها شروط التعلم وهى النضج، الدافعية، الممارسة، وبدون أى منها لا تكتمل عملية التعلم.

أولا: النضج

يعد النضج شرطا من شروط التعلم الهادف المقصود، ويقصد بالنضج تلك التغيرات الداخلية التى تطرأ تدريجيا على المتعلم والتى ترجع إلى تكوينه الفسيولوجى والعضوى، فالتغيرات التى ترجع إلى النضج هى تغيرات سابقة على الخبرة والتعلم. ومن أهم أنواع النضج التى تؤثر فى تعلم الفرد لمهارات ولمناشط الترويح: النضج العضوى والنضج العقلى.

أ- النضج العضوى

يقصد بالنضج العضوى، النمو الحسى السوى لأعضاء الجسم المتصلة بالوظيفة التى يتعلم الفرد فى مجالها، فمن الواضح أن الطفل لن يستطيع تحصيل أدنى نجاح فى تعلمه إذا كانت التكوينات العضوية اللازمة لهذا التحصيل لم تنم النمو الكافى، ولقد أجريت أبحاث تجريبية للتدليل على العلاقة بين النضج العضوى والتعلم، وإلى أى حد يتوقف التقدم فى التعلم على درجة النضج التى يكون عليها الكائن الحى.

ومن أهم التجارب التى أجريت فى هذا المجال، ما قام به جيزل Gesell ومساعدوه، وأول تلك الأبحاث والدراسات العلمية ما قام به جيزل Gesell وطومسون Thompson على توأم بقصد تمرينهما على صعود السلم لمعرفة تأثير عامل النضج فى عملية التعلم، ولقد أثبتت النتائج أن النضج يعد عاملا مؤثرا

فى عملية التعلم، فالتوأم الأكثر نضجا قد حقق نتائج أفضل حيث تعلم فى فترة زمنية أقل من تلك التى تعلم فيها التوأم الأقل نضجا.

وكذلك أوضح كل من جيتس Gates وجيرسيلد وبينستوك Jersild and Bienstock وجينكينز Jenkins فى الدراسات التى قاموا بها لمعرفة أثر النضج على السرعة والدقة والقوة العضلية أن للنضج دورا هاما فى تطوير سرعة ودقة الحركات التى يقوم بها الطفل وكذلك فى نمو قوته العضلية.

كما توصل جينكينز Jenkins من دراسته التى أجراها على البنين والبنات إلى أن للنضج أثرا على تعلم المهارات الحركية التى كانت موضع اختبارهم وهى: الوثب، الرمى القفز، التصويب على هدف بكرة القاعدة (بيسبول)، العدو.

ولذا فان تعليم الطفل فى سنوات عمره الأولى بعض مهارات مناشط وقت الفراغ والترويح كالألعاب والشطرنج والعزف على الجيتار والانزلاق على الماء والغطس والبلياردو وصيد الأسماك والقنص والنحت... لن يؤدى إلى تحقيق النتائج المرجوة من العملية التعليمية بالرغم من توفير فرص التعليم للأطفال، وذلك لأن هذه المهارات تتطلب خصائص حركية وعقلية تفوق مستوى نضج الأطفال فى هذه السن، فى حين يمكن تعليم صغار الأطفال المهارات الأساسية - كالجرى والوثب والقفز والرمى والتسلق والتعلق والدفع والشد - وركوب الدراجات ذات الثلاث عجلات والقصص الحركية والألعاب التمثيلية والغناء وألعاب الكرة والأطواق والصولجانات والحبال وألعاب الدمى والمكعبات والصلصال...

ولذلك يجب تزويد المدارس الابتدائية ودور الحضانة ورياض الأطفال بالكثير من أدوات وأجهزة اللعب المناسبة والتى تعد فى ذات الوقت تعليمية، لأن الأطفال فى هذه السن يكون خيالهم خصبا، فهم يبتكرون ويقلدون ويكثرون من الافتراض Makebelief.

ب - النضج العقلى:

يقصد بالنضج العقلى درجة النمو العامة فى الوظائف العقلية المختلفة المتعلقة بالأمر الذى يتعلمه الطفل.

ومن الأبحاث التى أجريت فى هذا المجال ما قام به كل من: استرود Steroud ويبل Pyle. فالأول أجرى تجاربه على حفظ الشعر، والثانى أجرى تجاربه على حفظ النثر، ولقد أثبت كل منهما أن هناك علاقة إيجابية بين مستوى النضج العقلى وسرعة التعلم. كما أن اختبار برت للاستدلال والتفكير Burt Reasoning Test يؤكد إيجابية العلاقة بين مستوى النضج والتعلم.

كذلك لقد أثبتت الدراسات التى قام بها استراير Strayer لمعرفة أثر النضج على النمو اللغوى ودراسات جيتس Gates للكشف عن العلاقة بين مستوى النضج والتذكر، والدراسة التى قام بها جيرسيلد Jersild لمعرفة تأثير النضج على سرعة تعلم الأطفال لأسماء الألوان، أن قدرة الطفل على الأفادة من فرص التدريب تتحسن بزيادة نضجه.

ومن التجارب والأبحاث السابقة يتضح أن النضج يُعد من أهم العوامل المؤثرة فى عملية التعلم وشرط أساسى لحدوثه، ومن خلاله نستطيع معرفة ما يمكن أن يؤديه الطفل من نشاط وما لا يستطع تأديته. ولذا توجد صلة وثيقة بين التعلم والنضج بالرغم من وجود فروق بينهما، إذ أن التعلم يعتمد على النضج، كما أن النضج يحدد إمكانية سلوك الفرد ومدى ما يستطيع القيام به من نشاط ومقدار ما يكتسبه من مهارات وخبرات وقيم واتجاهات.

وهكذا تدل كل هذه التغيرات المختلفة على أن الطفل ينمو ويتعلم، وأهم من ذلك أن ميوله وقدراته ومهاراته تمتد إلى آفاق أوسع فى عالم متغير دائم التغير طالما تسمح استعداداته بذلك، ولذا فإنه من العبث أن نطلب من الطفل القيام بسلوك معين قبل أن يصل إلى مستوى النضج الذى يتطلبه هذا النوع من السلوك.

وكثيرا ما نتوقع أن الطفل سوف يسلك سلوكا معينا فى سن معينة، إلا أن مانتوقعه لا يعنى بالضرورة أن الطفل سوف ينضج فى الوقت الذى نتوقع له أن يسلك هذا السلوك، فهذه التوقعات ما هى إلا نوع من المتوسطات الإحصائية.

العامة التى يقترب منها أو يبتعد عنها توقيت النمو لكل طفل، إذ أن الدراسات العلمية أكدت بنتائجها أن لكل طفل نمطه الخاص فى النمو.

ولقد أجريت فى اليابان والولايات المتحدة الأمريكية تجارب لتعليم الأطفال العزف على الكمان قبل سن الثالثة، وقد نجحت هذه التجارب إلى حد ما، إلا أن هذه النتائج لا يمكن تعميمها، وذلك لوجود فروق فردية بين الأطفال، كما أن للبيئة تأثيرا فى ذلك.

وكذلك قام كل من ليمان وويتى Lehman and Witty بدراسة ألعاب الأطفال دراسة تفصيلية، فدرسا ألعابهم فى سن الثامنة إلى ما بعد سن الثانية والعشرين. ووجد أنه كلما زاد الطفل سنا قل عدد أنواع النشاط المتصل باللعب، ففى سن السادسة عشرة يصبح عدد أنواع النشاط المتصل باللعب نصف العدد تقريبا الذى كان عليه عندما كان الطفل عمره ثمان سنوات، كما وجدا أن العاب الأطفال تميل إلى الجماعية بعد سن الثامنة.

ولقد أرجع ليمان وويتى تغير عدد أنواع النشاط المتصل باللعب نتيجة لتقدم السن إلى:

- دمج أنواع من النشاط كانت منفصلة من قبل عن أنواع أخرى، ليكون النشاط أكثر شمولا وتعقيدا.
- ميل الكبار إلى ممارسة أنواع مختارة من النشاط فى أوقات فراغهم.

والجدول التالى يوضح متوسط عدد أنواع النشاط المتصل باللعب لكل سن ابتداء من سن (٨) إلى سن (٢٢) وذلك لكل من البنين والبنات.

جدول (٢)

متوسط عدد أنواع النشاط المتصل باللعب وفقا للسن وللجنس

السن	متوسط عدد أنواع النشاط المتصل باللعب	
	بنين	بنات
٨	٤٠,١١	٣٤,٤٤
٩	٣٨,٤٥	٣٤,٧٥
١٠	٣٦,٥٧	٣٤,٨٩
١١	٣٢,٢٩	٣٠,٦٥
١٢	٣١,٤٠	٢٨,٣٢
١٣	٢٦,٤٨	٢٦,٣٠
١٤	٢٥,١٣	٢٣,٨٥
١٥	٢١,٥٩	٢٢,٠٤
١٦	٢٠,٤٥	١٩,٧٧
١٧	٢٠,٧٩	١٨,٣٣
١٨	١٩,٣٩	١٩,٩٠
١٩	١٩,٠٤	١٨,٦١
٢٠	١٨,٤٠	١٨,٥٩
٢١	٢٠,٢٩	١٩,٥٧
٢٢	١٧,٨١	١٦,٥٣

ولذا يجب على المربين الاهتمام بتعليم الطفل المهارات الحركية المتصلة باللعب منذ صغره ومتى يسمح له مستوى نضجه بتعلم هذه المهارات، ليكون لها سمة الاستمرارية فى حياته، إذ أن تعلم هذه المهارات يتيح للطفل مجالا واسعا للاختيار من بينها ما يروق له لاستثمار أوقات فراغه وذلك فى سنوات رشده. فالمناشط التى يتخذ منها الكبار هوايات لاستثمار أوقات الفراغ تتوقف على مدى ومناسبة الفرص التى تتاح لهم لاكتساب هذه المهارات فى المرحلتين التعليميتين: الابتدائية والإعدادية.

وفى الدراسات التى قام بها نستريك Nestrick لمعرفة مدى تأثير الفرص التعليمية المختلفة فى مرحلة الطفولة على الهوايات التى يتم ممارستها فى وقت الفراغ فى مرحلة الرشد، تؤكد النتائج أن نسبة كبيرة من الرجال ـ الذين أجريت عليهم الدراسة ـ قد اختارت لنفسها فى الكبر هوايات من تلك التى كانت تمارسها فى سنوات طفولتها، فى حين أن نسبة قليلة منهم قد اتخذت لنفسها هوايات لتمارسها فى وقت فراغها تختلف عن تلك التى كانت تميل إلى ممارستها قبل سن الثامنة.

وخلاصة القول أنه يجب على المربين عند تعليم مهارات أوقات الفراغ والترويح، وسواء كان التعلم خاصا بالجانب الحركى Psychomotor، أو بالجانب المعرفى Cognitive، أو بالجانب الوجدانى Affective، مراعاة أن يتفق موضوع التعلم مع مستوى نضج المتعلم، وبالتالى مع مستوى استعداداته وقدراته وإمكاناته، وذلك لأن المتعلم إن لم يكن قد وصل إلى مستوى النضج الذى يتطلبه تعليم المهارة، فإن عملية التعلم لن يكتب لها النجاح.

ثانيا: الدافعية: *Motivation*

لا جدال فى أهمية وضرورة الدافعية لحدوث التعلم، إذ أنه لا يوجد سلوك يخلو من الدوافع سوى الأفعال اللاإرادية، ولذا فان مشكلة أى تعلم قد تكمن فى استثارة الدوافع التى توجه نشاط المتعلم نحو غاياته، وذلك لأن الفرد لا ينشط إلا وهو فى حالة احتياج State of need وحينئذ يبحث عن الوسائل والأهداف التى تلبى له هذه الحاجة، فالتعلم يحدث أثناء نشاط معين للفرد نتيجة لوجود دافع معين لديه، وتزول حالة التوتر عند الفرد حينما يُشبع هذا الدافع أو يخُتزل.

والواقع أنه لا تعلم دون دافع معين، ويمكن أن يصاغ هذا المبدأ العام فيما يلى: يحدد نشاط المتعلم والتعلم الناتج عن هذا النشاط فى موقف خارجى معين بالظروف الدافعة الموجودة فى هذا الموقف.

ويرى علاوى أن موضوع الدوافع من الموضوعات التى تبحث فى محركات السلوك، أى فى القوى التى تؤدى بالفرد إلى القيام بما يقوم به من سلوك أو

نشاط، وما يسعى اليه من أهداف، كما يشير فى تعريفه للدوافع إلى أنها الحالات أو القوى الداخلية التى تحرك الفرد وتوجهه لتحقيق هدف معين، وأنها ليست شيئا ماديا، أى انها ليست حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة، وإنما هى حالة فى الكائن الحى يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة ومن نشاط الكائن الحى نفسه.

ويرى زيدان أن الدوافع هى الطاقات التى ترسم للفرد أهدافه وغاياته لتحقق التوازن الداخلى أو تهيئ له أفضل تكيف ممكن مع بيئته الخارجية.

ويعرف الدافع وفقا لرأى Lagache ووفقا للنظرية الديناميكية للدوافع بأنه مثير مستمر يسيطر على الفرد وسلوكه حتى يستجيب الفرد بشكل يؤدى إلى زوال هذا المثير.

ويوضح علاوى وسوران Seurin أن سلوك الفرد لا يصدر عن دافع واحد، فغالبا ما يكون سلوك الفرد نتيجة لعدة دوافع متداخلة بعضها مع البعض الآخر، أو يكون نتاج مجموعة من الدوافع.

ومن الأسس التى تقوم عليها الدوافع مبدأ الغرضية Purposivism، ويشير إلى أن الدوافع توجه السلوك نحو غرض أو هدف، ومبدأ الحتمية الديناميكية Dynamic Determinism ويقصد به ان كل سلوك له مسببات، وهى توجد فى الدوافع.

ويؤكد زيدان أن الدوافع تعد من العوامل الهامة التى تسهم فى عملية التعلم بل وتسهم الى حد كبير فى نجاح العملية التعليمية، فسلوك الفرد يكون مدفوعا إليه بقوة دخلية تسمى دافع، وينشط الفرد ويزداد نشاطه كلما زادت قوة هذا الدافع

وكذلك يرى أحمد زكى صالح أن العامل الأساسى المسئول عن ظهور الاستجابة المتعلمة ليس شدة المثير ولا مقدار المكافأة ولا قوة الاستجابة كمادة متعلمة، وإنما المسئول الأول والأخير إذا تساوت كل الشروط الأخرى هو قوة الدافعية والميل للعمل.

ولقد اتفقت معظم النظريات المفسرة لعملية التعلم على أنه ما من نوع من أنواع السلوك الذى يقوم به الفرد إلا وينشأ عن تفاعل عاملين وهما: دوافع وحاجات ذاتية، ظروف البيئة المحيطة وما بها من مثيرات.

إذ يشير بيرد Bird إلى أن مصطلح الدوافع هو مصطلح عام أطلق للدلالة على العلاقة الديناميكية بين الكائن وبيئته، بينما يرى هولاند Holland أن الفرد يعد نتاج التفاعل بين العوامل الوراثية والعوامل البيئية والعوامل الاجتماعية والثقافية، وأن لهذه العوامل دورا هاما فى تشكيل قيم وميول ودوافع الفرد واستعداداته العقلية والوجدانية.

ولقد حدد أحمد زكى صالح ثلاث وظائف للدافعية فى عملية التعلم هى:

- تحرير الطاقة الانفعالية الكامنة فى المتعلم والتى تثير نشاطا معينا.
- تملى على المتعلم أن يستجيب لموقف معين ويهمل المواقف الأخرى، كما تملى عليه طريقة التصرف فى موقف معين. فالواقع أن الدافع يجعل المتعلم يختار الاستجابات المفيدة وظيفيا له فى عملية تكيفه مع العالم الخارجى ويجعل لها أسبقية على غيرها.
- توجيه السلوك نحو هدف معين، وهذه الوظيفة مرتبطة بالوظيفتين السابقتين، فلا يكفى أن يكون المتعلم نشيطا بل يجب أن يوجه سلوكه وجهة معينة حتى يشبع الحاجة الناشئة عنده.

وتعد استثارة الدافعية للتعلم ذات أهمية بالغة فى مجال أوقات الفراغ والترويح وذلك للأسباب التالية:

- يتميز الترويح بتعدد مجالاته وبرامج مناشطه، مما يتطلب توضيح الأهداف المرتبطة به لاستثارة الدافعية نحو مناشط وقت الفراغ والترويح، وذلك لزيادة الطلب عليها.
- تتميز الحياة المعاصرة بالتوتر العصبى والقلق، ومن هنا تظهر الحاجة إلى الترويح. وفى هذا الصدد يوضح هانز سيلى Hanz Sally فى كتابه

«Stress of Life» الحاجة إلى الألعاب البدنية والهوايات وأوجه النشاط الاخرى للتقليل وللتخلص من توتر وضغوط الحياة العصرية.

- زيادة وقت الفراغ نتيجة للتقدم فى العلوم والتكنولوجيا وما ترتب على ذلك من مشاكل. وفى هذا الصدد يقول روبرت ميليكن Robert Milliken - الحائز على جائزة نوبل فى العلوم - «أن عصر الاختراع تمخض عن عصر الاكتشاف، وعصر الاكتشاف تمخض عن عصر القوة، ثم جاء عصر القوة بالفراغ ومشاكله المستعصية». ولذا يتحتم استثارة الدافعية لمناشط الترويح لاستثمار وقت الفراغ فيما يفيد ويعود بالنفع على الفرد.
- الكبار دائما يكونون فى أشد الحاجة إلى الترويح ولذلك يجب الاهتمام بتعليمهم مهاراته - إن لم يكونوا على دراية بها - وذلك يتأتى من خلال استثارة دوافعهم لتعلمها.

وقد استطاع هول Houle التميز بين ثلاثة أنواع من دوافع الكبار للتعلم وهى تتلخص فى كونها:

- دوافع موجهة نحو هدف مادى معين يرغب الدارس فى الوصول اليه كالترقى فى العمل.
- دوافع موجهة نحو القيام بمناشط معينة يرغب الدارس فى التمكن من أدائها كالهوايات أو الممارسات المرتبطة بمناشط أوقات الفراغ والترويح.
- دوافع موجهة نحو التعلم ذاته والاستزادة من العلم رغبة فيه.

وكذلك تشير الدلائل على أن قدرة الكبار على التعلم لا تتغير تغيراً ذى دلالة فى الفترة ما بين العشرين والستين من العمر، وأن الفرد فى الستين من عمره يمكنه أن يتعلم نفس أنواع المعرفة والمهارة والهوايات التى كان يمكن أن يتعلمها فى سن العشرين. فالعمر فى حد ذاته قلما يؤثر على قدرة الفرد على التعلم، ولكنه يؤثر على مستوى أداء الفرد نتيجة لتقدم العمر نظرا للارتباط الوثيق بين التقدم فى العمر والتغيرات الفسيولوجية التى تصحب ذلك التقدم.

ومن ثم فإن للدوافع أهمية حيوية فى عملية التعلم، ولذا يجب على المربين مراعاة استثارة دوافع المتعلم عند تعليمه للمهارات، وذلك لأن المتعلم سوف يتفاعل مع الموقف التعلمى الجديد إذا تمت استثارة دوافعه وبالتالى سوف يكون إيجابيا فى عملية التعلم، مما يؤدى إلى أن يتم التعلم بصورة أفضل مما لو لم يكن لدى المتعلم دوافع لتعلم هذا النوع من المهارات، ومن ثم يجب على المربين مراعاة النقاط التالية لاستثارة دافعية المتعلمين لتعلم المهارت المرتبطة بالمناشط المختلفة للترويح.

- زيادة خبرة المتعلمين المعرفية بموضوع الترويح وذلك بتوضيح ماهيته وأهميته فى الحياة العصرية للاستمتاع بأوقات الفراغ.
- اهتمام وسائل الاعلام بتقديم برامج وفقرات عن الترويح وعن كيفية استثمار أوقات الفراغ، إنما يسهم فى استثارة دافعية الأفراد لتعلم مناشطه.
- توفير الإمكانات المرتبطة بمجال الترويح لأن ذلك يدفع بالمتعلمين إلى ممارسة مناشطه، فعدم توفر الإمكانات كثيرا ما كان سببا من أسباب عدم الممارسة فى أوقات الفراغ.
- الاهتمام بتقديم وعرض المهارات المرتبطة بالمناشط المختلفة بمجالات الترويح أمام المتعلمين، لما لذلك من أثر فى تشويقهم لتعلم هذه المهارات وإتقانها.
- اقامة الحفلات والمعارض والعروض والمهرجانات والمسابقات فى المجالات المختلفة للترويح، لجذب انتباه المتعلمين إلى مناشط لم تكن تستثيرهم من قبل، وتكوين الميل والاتجاه نحو تلك المناشط.
- تركيز الانتباه حول الموضوعات المطلوب تعلمها، إذ أكد كل من ميلز Miles وكيلر Killer من خلال نتائج دراستهما على أن مستوى أداء المتعلم يرتفع بشكل ملموس عندما يكون على درجة عالية من فهم للموضوعات وللأهداف المراد تعلمها.

- ربط الخبرات بحاجات المتعلمين وذلك حتى تكون الخبرات التى يمرون بها مناسبة لهم وتفيدهم فى واقع حياتهم.
- مراعاة تحدى مستوى المهارة لقدرات المتعلم - دون إنهاك لقواه - مما يؤدى إلى تحفيزه إلى إثبات ذاته فى تعلمه المهارة ولتحقيق نجاح يزهو به.
- تحقيق المتعلم لحاجته الى الانجاز، اذ يرى اتكنسون Atkinson أن الميل إلى تحقيق النجاح هو ميل دافعى متعلم، كما ترتبط الحاجة إلى الإنجاز Need for Achievement بالحاجة إلى النجاح Need for Success.
- التشجيع المستمر للمتعلمين، وكذلك معرفتهم لمدى التقدم الذى حققوه، يدفعهم إلى مزيد من النجاح فى عملية التعلم.

ثالثا: الممارسة: *Practice*

تعد الممارسة شرطا من شروط التعلم، والمقصود بالممارسة ليس مجرد تكرار الموقف التعليمى من غير هدف، وإنما المقصود بها التكرار الموجه لغرض معين، ليؤدى ذلك إلى تحسن الأداء، فالتكرار وحده من غير أن يعرف المتعلم الأخطاء التى يرتكبها أثناء الأداء قد تؤدى إلى تثبيت هذه الأخطاء وإلى إعاقة عملية التعلم ذاتها، ومن هنا تأتى اهمية التوجيهات وأهمية الإرشادات التى يتلقاها المتعلم أثناء تعلمه، حيث أن البحوث العلمية التى تناولت دراسة هذه الناحية تشير إلى أهمية عملية التوجيه أثناء الممارسة لتحصيل موضوع التعلم.

فأبحاث جودينوف وبريان Goodenough and Brian تشير إلى أهمية التوجيهات والإرشادات التى يقدمها الراشدون الى الأطفال وأثر ذلك على سرعة ودقة تعلمهم لبعض الألعاب كرمى الحلقات والبيسبول Base-ball وغيرهما من المهارات، وخاصة إذا كانت هذه التوجيهات ملائمة لمستوى قدرات الطفل.

ولذلك عند تعليم المهارات الترويحية يجب مراعاة أن يتدرب المتعلمون على أداء المهارات وقتا كافيا حتى يتم لهم تعلمها وإتقانها، وكذلك توجيه المتعلمين من آن لآخر إلى الأداء الصحيح للمهارة من خلال الإرشادات التى يلقيها المربون

عليهم. إذ أن فكرة ترك الأطفال يتعلمون من خلال النشاط الحر دون أن يوجههم الكبار، وأنها أفضل الطرق لتعلم المهارات استنادا إلى أن ذلك لا يؤثر على تلقائيتهم ولا يحد من إبداعهم وابتكارهم، تعد فكرة غير صائبة.

فربما يفيد النشاط الحر فى الكشف عن ميول وقدرات الأطفال ولكنه لن يفيد فى تعلم المهارات، لأن الطفل دائما يكون فى حاجة إلى توجيه من الكبار، فتعلم الهوايات كالألعاب والرسم والعزف الموسيقى والتصوير الفوتوغرافى وعمل النماذج . . . إنما يتطلب توجيهات يقدمها المربون الى الأطفال ليستفيدوا منها دون أن يؤثر ذلك على تلقائيتهم وإبداعهم.

وهكذا تهيئ الممارسة الطريق لاسلوب التعلم أن يتم، ولكنها لا تضمن إطلاقا تحقيق التعلم، والدليل على ذلك أن المتعلم كثيرا ما يمارس العديد من أساليب السلوك دون حدوث أدنى تغير فى أدائه لها، إذ لا يمكن أن نؤكد أن التعلم قد تم طالما لم يحدث تغير فى مستوى الأداء. ولكن إذا ما بدأ تحسن فى الأداء نتيجة للممارسة، واستمر هذا التحسن حتى المرحلة الأخيرة - وهى المرحلة التى عندها لن تفيد ممارسة الموقف التعليمى نفسه فى إضافة أى تعديل فى الأداء - فإنه يمكن القول أن التعلم قد تم.

فأبحاث جاتريدج وأسبورن Gutteridge and Osborne تشير إلى أن الطفل قد يخفق فى الإفادة الى أقصى حد ممكن من الامكانات المتوفرة على نطاق واسع فى المدارس والمخيمات إذا بلغ مرحلة يكون فيها نشاطه مجرد تكرار لسلوك معين وبطريقة مألوفة، بينما يكون من الممكن أن يستفيد الطفل من توجيهات الكبار فى اكتساب عدد أكبر من المهارات، وذلك لأن الممارسة تتيح الظروف الكافية لأن يظهر المتعلم ما يمكن أن يكون قد حدث له من تغير فى أدائه، ولكنها لا تضمن دخول هذا التغير فى الأداء.

وهكذا لا يحدث تعلم دون ممارسة وبالتالى فالممارسة تعد شرطا للتعلم، بل هى الشرط الوحيد الذى يمكن من خلاله الحكم على حدوث التعلم.

العوامل المؤثرة فى الممارسة

لقد أوضحنا من قبل أن الممارسة تهيئ الطريق لكى يتم التعلم، إذ أنه لا يمكن الحكم على أن التعلم قد تم إلا إذا تكرر الموقف التعليمى وظهر تحسن فى الأداء واستمر هذا التحسن حتى وصل إلى مرحلة لم يعد يفيد فيها تكرار الموقف فى إضافة أى تعديل أو تغيير فى الأداء. إلا أن الممارسة تتأثر بالعديد من المتغيرات أو العوامل والتى من أهمها ما يلى:

النضج

تشير نتائج الأبحاث والدراسات العلمية أن قدرة الطفل على الاستفادة من التدريب تتحسن بزيادة درجة نضجه، ففترة قصيرة من التدريب فى مرحلة متأخرة من الطفولة تؤدى إلى درجة من الإتقان لبعض المهارات تساوى ما تؤدى إليه فترة طويلة من التدريب فى سن مبكرة، وهذا ما توصل إليه كل من شيرلى Shirley وجيزل وطومسون Gisill and Thompson وهيلجراد Hilgrad من خلال دراستهم التى أجروها. ولذا فهناك مستوى من النضج يكون عنده الطفل على استعداد لتقبل أنواع من التدريب على بعض من المهارات والمناشط والهوايات المرتبطة بمجالات الترويح، لأنه فى هذا الوقت يكون قد نضج نضجا كافيا فى الجوانب التى يتطلبها التدريب لكى يحقق النتائج المرجوة منه.

الفروق الفردية

يقصد بالفروق الفردية فى التعلم أنه إن كانت مجموعة من المتعلمين تتحد فى صفات معينة فإنها تختلف فيما بينها فى مقدار هذه الصفات، فالمتعلمون يختلفون فيما بينهم فى نواح كثيرة، فهم يختلفون فى قدراتهم العقلية وفى قدراتهم الفسيولوجية وفى نواحيهم المزاجية، وهذه الفروق جميعا تؤثر فى قدراتهم فى التعلم.

وتشير نتائج البحوث والدراسات العلمية إلى أن المقدار المتساوى فى الممارسة يزيد ولا ينقص من الفروق الفردية، وأن التعلم الجيد لا يزيل الفروق الفردية، إنما يبرزها.

طريقة عرض موضوع التعلم

أوضحت نتائج الدراسات العلمية أن التعلم البصرى يعد من أنجح طرق عرض موضوعات التعلم، إذا أخذنا كلا من الحواس المختلفة على حدة، ولكن يفضل أن يكون العرض بصرى وسمعى لمادة التعلم لان ذلك يسهم فى سرعة إتمام عملية التعلم.

ولذلك يجب عند تعليم المهارات الترويحية استخدام الرسوم والصور المختلفة، والعرض من خلال الفانوس السحرى والسينما والمجسمات وتقديم التحليل الحركى للمهارة أو الشرح اللفظى لمكوناتها... وذلك لتوضيح طريقة الأداء للمتعلمين بواحدة أو بأكثر من الوسائل التعليمية.

ومن خلال عرض موضوع التعلم، وباختيار طريقة العرض المناسبة لطبيعة المتعلمين وطبيعة موضوع التعلم، فإنه يمكن للمتعلم إدراك المهارة ككل، مما يسهل عليه التدريب على المهارات المراد تعلمها.

طبيعة موضوع التعلم

تؤثر طبيعة موضوع التعلم كثيرا على عملية التعلم، فهناك موضوعات يسهل تعلمها فى وقت قليل، فى حين توجد موضوعات أخرى تتميز بالصعوبة أو يستغرق تعلمها وقتا طويلا. الا أن ذلك يتوقف على طبيعة موضوع التعلم ودافعية واستعدادات المتعلم لهذا الموضوع.

ولذا ينبغى على المربين الكشف عن ميول الأفراد وعن مستوى قدراتهم ودراسة احتياجاتهم ومراعاة خبراتهم السابقة عند تعليم المهارات والهوايات والمناشط المختلفة للترويح لأن ذلك يساعد على اكتساب خبرات جديدة ويحقق الترابط بين الخبرات السابقة والخبرات الجديدة. ومن جهة أخرى كلما ارتبطت هذه الأوجه من النشاط بحياة المتعلم وببيئته الخارجية كلما أدى ذلك إلى بذل الجهد والتركيز والمثابرة أثناء فترة التدريب، الأمر الذى يسهل من ممارسة المتعلم لهذه الأوجه من النشاط ويحقق الهدف من العملية التعليمية بأقل مجهود ممكن وفى الوقت المناسب لتعلمها.

معرفة نتائج الممارسة

المتعلم عادة ما يظهر تقدما أسرع إذا أحيط علما بمدى تقدمه، وذلك بخلاف المتعلم الذى لا يكون على درايه بمقدار ما حققه من تقدم، ولذا يجب أن يعرف المتعلم بعد نهاية ممارسته لموضوع التعلم مدى توفيقه فى الأداء، لما لهذه المعرفة من وظيفة هامة تؤديها فى الممارسات التالية، إذ أنها تساعد المتعلم على تقويم أدائه ومعرفة ما يجب التقدم فيه وما يجب أن يستبعده.

ولذلك يجب على المربين أن يعملوا على تنمية قدرات الأطفال وفقا للتقويم المبنى على أسس علمية، وذلك من خلال الاهتمام بتزويدهم بالمعارف التى تفيدهم فى هذه الناحية.

أهم المبادئ التى يجب مراعاتها فى تعليم المهارات الترويحية

بعد دراستنا للنضج وللدافعية وللممارسة ودورهم فى عملية التعلم، فإننا نشير إلى أهم المبادئ التى يجب مرعاتها فى تعليم المهارات المختلفة لأوقات الفراغ والترويح، وهى:

- ضرورة مراعاة أن تتفق المهارات مع مستوى نضج المتعلم وبالتالى مع مستوى استعدادته وقدراته، وذلك لأن الممارس إن لم يكن قد وصل إلى مستوى النضج الجسمى والعقلى - الذى يتطلبه تعليم المهارة - فإن عملية التعلم لن يكتب لها النجاح.
- استثارة دوافع الممارسين للتعلم، لأن ذلك سوف يؤدى إلى تفاعلهم مع الموقف التعليمى وإلى أن يكونوا إيجابيين فى عملية التعلم، وبالتالى يتم التعلم بصورة أفضل.
- ضرورة استخدام الوسائل التعليمية فى تقديم المهارات الترويحية، وذلك لأن استخدامها فى عرض موضوعات التعلم يسهل من عملية الممارسة إلى جانب أنها تستثير دوافع الممارسين لتعلمها.
- توجيه وإرشاد الممارسين أثناء ممارستهم للمناشط المختلفة للترويح،

فالمقصود بالممارسة ليس مجرد تكرار الموقف التعليمى من غير هدف وإنما المقصود بها التكرار لغرض معين.

- الاهتمام بالفروق الفردية بين الممارسين، إذ أنه من الصعب أن يوجد تشابه كامل بين شخصين، فلكل متعلم شخصيته التى تختلف عن شخصية الآخر.
- معرفة الممارسين لنتائج تدريبهم وذلك لأنه يجب أن يعرف كل ممارس مدى توفيقه فى الأداء بعد نهاية ممارسته لموضوع التعلم مما يساعده على تقويم ادائه ومعرفة ما يجب التقدم فيه وما يجب أن يستبعده.
- يجب أن يتم تعليم المهارات الترويحية المتشابهة بصورة متتالية حتى يتمكن الممارسون من اكتشاف وإدراك أوجه التشابه والعلاقة بين المهارات السابق تعلمها والمهارات الجديدة، وذلك لما له من أهمية فى الاقتصاد فى الوقت والمجهود المبذول للتعلم بجانب الدقة فى الأداء.
- مراعاة أن التعلم يتأثر بالميول، وبالنسبة للأطفال تكون ميولهم غير ثابتة، أما المتقدمون فى السن فتكون ميولهم أكثر ثباتا.
- عدم إهمال تعليم المهارات الترويحية للكبار بحجة أنهم قد فقدوا القدرة على التعلم، فلقد أثبتت الأبحاث التى قام بها ثورنديك Thorndike ولورج Lorge أن الكبار يحتفظون بقدراتهم على التعلم التى كانوا يتمتعون بها فى صغرهم.

المراجع العلمية
(الفصل الخامس)

١ ـ إبراهيم وجيه محمود: التعلم. القاهرة، عالم الكتب، ١٩٧١.

٢ ـ أحمد زكى صالح: علم النفس التربوى. الجزء الأول، الطبعة العاشرة، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، ١٩٧٢.

٣ ـ ―――――――― : الأسس النفسية للتعليم الثانوى. القاهرة، دار النهضة العربية، ١٩٧٢.

٤ ـ انتصار يونس: السلوك الإنسانى. القاهرة، دار المعارف بمصر، ١٩٧٢.

٥ ـ أنور محمد الشرقاوى: التعلم: نظريات وتطبيقات. القاهرة، الانجلو المصرية، ١٩٨٣.

٦ ـ جابر عبد الحميد جابر: سيكولوجية التعلم. القاهرة، دار النهضة العربية، ١٩٧٢.

٧ ـ ――――――――: علم النفس التربوى. القاهرة، دار النهضة العربية، ١٩٨٢.

٨ ـ جروم برونر: العملية التعلمية. مكة المكرمة، الطالب الجامعى، ١٩٨٨.

٩ ـ حسن محمد خيرى الدين: مقدمة العلوم السلوكية. القاهرة، مكتبة عين شمس، ١٩٧٥.

١٠ ـ حسين حمدى الطوبجى: تعريف تكنولوجيا التربية. الكويت، دار القلم، ١٩٨٥.

١١ ـ سيد خير الله: علم النفس التعليمى. الكويت، مكتبة الفلاح، ١٩٨٢.

١٢ ـ عرفات عبد العزيز سليمان: المعلم والتربية. القاهرة، الانجلو المصرية، ١٩٧٧.

١٣ ـ على أحمد على: أسس العلوم السلوكية والنفسية. مكتبة عين شمس، القاهرة، ١٩٧٣.

١٤ ـ فؤاد أبو حطب، أمال الصادق: علم النفس التربوى. القاهرة، الانجلو المصرية، ١٩٨٠.

١٥ ـ كمال درويش، محمد الحماحمى، أمين الخولى: اتجاهات حديثة فى الترويح وأوقات الفراغ. القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٨٢.

١٦ ـ محاسن رضا أحمد: برمجة المواد التعليمية للتربية والثقافة والعلوم. القاهرة، ١٩٧٧.

١٧ ـ محمد حسن علاوى: علم النفس الرياضى. الطبعة السابعة، القاهرة، دار المعارف بمصر، ١٩٩١.

١٨ ـ محمد محمد الحماحمى: أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة. الطبعة الثانية، القاهرة، المركز العربى للنشر والتوزيع، ١٩٩٦.

١٩ ـ محمد خليفة بركات: علم النفس التعليمى. الكويت، دار القلم، ١٩٧٩.

٢٠ ـ محمد مصطفى زيدان، نبيل السمالوطى: علم النفس التربوى. جدة، دار الشروق، ١٩٨٠.

٢١ ـ ـــــــــــــــــ: الدوافع والانفعالات. جدة، مكتبة عكاز، ١٩٨٤.

٢٢ ـ مصطفى فهمى: سيكولوجية التعلم. الطبعة الثانية، القاهرة، مكتبة مصر، بدون تاريخ.

23 - Thomas, Burton: Experiments in Recreation Research. Lodon, George Allen & Unwin LTD, 1971.

24 - Cratty, B:Movement Behavior and Motor Learning. 3rd Ed, Philadelphia, Lea and Febiger, 1973.

25 - Gaston Mialaret: La Formation des Enseignants. Paris, Presses Universitaires de France, 1977.

26 - Gusdorf, G: Pourquoi des Professeurs? Paris, Payot, 1963

27 - Fauquer, M., Strasfogel. S: L´Audio Visuel au Service de la Formation des Enseignants. Paris, Delagrav, 1972.

28 - Mager, Robert: Pour Eveiller le Desir d´Apprendre. Paris, Bordas, 1978.

29 - Platteaux, A., Bove, f., Nicolas, J: Vivre à L´Ecole Maternelle. Paris, Librairie Armand Colin, 1977.

30 - Ralph Garrb: The Psychology of Learning. New Delhi, Prentice Hall of India, 1965.

31 - Seurin, Pierre: Problèmes Fondamentaux de l´Education Physique et du Sport. Paris, Edition de la Violette, 1979.

الفصل السادس

القيادة فى مجال الترويح

- مقدمة .
- نظريات القيادة .
- مستويات القيادة فى مهنة الترويح .
- دور القيادة فى مجال الترويح .
- أهمية العلاقات العامة للقائد فى مجال الترويح .
- أهم الخصائص المطلوب توافرها فى مسئول العلاقات العامة فى مهنة الترويح .
- أهم وسائل العلاقات العامة فى مجال مهنة الترويح .
- قائمة المراجع العلمية للفصل السادس .

الفصل السادس

القيادة فى مجال الترويح

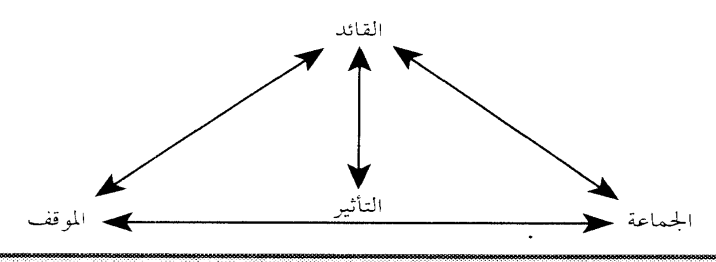
مقدمة

لكل المؤسسات أو الهيئات التربوية أهداف رئيسية محددة يمكن فى ضوئها تخطيط العمل وتنظيمه، وكذلك تحديد نوع العمل الذى يقوم به الأفراد والجماعات، ومن ثم برزت أهمية القيادة فى التعاون وتضافر الجهود بين الأفراد وبعضهم وبين الجماعات وبعضها وذلك بغرض تحقيق الأهداف، كما أنها تعد ظاهرة طبيعية تنتج من تفاعل عدة عناصر أساسية مع بعضها البعض وهى:

* القائد Leader   * الجماعة Group   * الموقف Situation

فوجود القائد مرتبط بوجود تنظيم أو بناء تنظيمى يتم تحديده من خلال الأدوار والمسئوليات والواجبات. فالقائد يعد مهندسا بشريا يؤثر فى آراء وأفكار تابعيه Followers ليغير من أنماط سلوكهم أثناء وقت الفراغ المتاح لهم. وبذلك تعد القيادة هى العلم أو الفن أو المهارة التى تمكن الإنسان من التأثير Influence فى نشاط الأفراد والجماعات لتوجيه نشاطهم نحو تحقيق الغايات والأهداف المرجوة.

ويوضح محمد الحناوى عملية القيادة فى صورة نموذج لنظام التأثير Influence System Model وذلك وفقا للشكل التالى:



وتتضح الحاجة إلى القيادة فى مجال الترويح من خلال تأكيد تشارلز برايتبل Charles Brightbill على ضرورة توفر القائد الناجح فى مجال الترويح لما لذلك من تأثير على الفرد وبالتالى على المجتمع، إذ يقوم القائد بتنمية المهارات الترويحية المتعددة وبتكوين الاتجاهات الإيجابية نحو أوقات الفراغ وتنمية موهبة الابتكار والإبداع وذلك لدى الممارسين لمناشط الترويح.

نظريات القيادة *Theories of Leadership*

تناول المهتمون بالقيادة دراسة نظريات القيادة المتعددة. وفيما يلى عرض لأهم تلك النظريات وهى: نظرية السمات Trait Theory نظرية المواقف Situational Theory، نظرية العلاقات العامة Public Relation Theory.

١ ـ نظرية السمات *Trait Theory*.

تشير نظريات السمات إلى أنه يجب أن يتوافر فى القائد العديد من السمات الشخصية التى تميزه عن غيره من الأفراد العاديين، ولقد وضع مؤيدو هذه النظرية العديد من القوائم التى تضم سمات القائد: كالذكاء والقدرة العلمية والاستقلالية والنضج الاجتماعى والثقة بالنفس والنضج الانفعالى والخبرة السابقة واللياقة البدنية والحيوية والاقتناع بالعمل أو المهنة...

ولقد اتجهت الدراسات التى انبثقت عنها نظرية السمات إلى تحليل السمات الشخصية لبعض القادة الناجحين فى المجالات القيادية أو من خلال تحليل المجالات المختلفة لتحديد السمات التى يجب توافرها فى الفرد ليصبح قائدا ماهرا، إلا أن الباحثين قد اختلفوا فيما بينهم حول وجود سمات معينة تجعل من الفرد قائدا فى كل المواقف.

ولذا لم تلق هذه النظرية نجاحا فى تفسيرها للقيادة ولمتطلباتها، وذلك لاعتقاد بعض القادة أنهم يمتلكون سمات ومؤهلات القائد الناجح، فى حين لا تتوفر فيهم تلك السمات والمؤهلات التى تشير إليها الدراسات السابقة. كما أن القيادة لا تدرك من خلال القائد ذاته، وإنما تدرك من خلال الجماعة أو الأفراد الذين يتعامل ويتفاعل معهم، وكذلك من خلال المواقف المختلفة التى يتم مواجهتها.

ووفقا لآراء هذه النظرية فإن أهم السمات التى يجب توافرها فى القائد فى مجال الترويح هى :

ـ حب الناس :

إن العمل المرتبط بالطبيعة البشرية يستلزم الاهتمام المخلص بالناس وحبهم Love of People وتقبلهم وفقا لطبيعتهم مع محاولة استكشاف مميزات ومواهب كل منهم .

ـ الحماس :

يشير اميرسون Emirson إلى أن كل حركة رائدة فى العالم ما هى إلا نتاج للحماس، فمن خلال العمل بحماس يتم للقائد تحقيق الأهداف والإنجازات ووضع الأمور فى نصابها الصحيح، وبدون توفر الحماس يجنح القائد إلى الكسل والخمول .

ـ الصدق والثقة بالنفس :

إن القائد الصادق هو الذى يثق فى قدراته وتكون لديه القدرة على التأثير فى التابعين له وفقا لما يمليه عليه الموقف ، كما أن القائد الذى يثق فى نفسه يتسم أيضا بالتواضع ، ففى التواضع ثقة بالنفس .

ـ التمتع بروح المرح :

يجب أن يكون القائد مرحا ولديه القدرة على إشاعة المرح والإحساس بالسعادة فى نفوس من يتعامل معهم، ولذا يجب أن تكون لديه القدرة على استكشاف الجانب المرح وإضفاء سماته من خلال القيادة، مما يؤدى إلى تخفيف المعاناة عن التابعين له، إلا أنه يجب عليه أن يدرك تماما متى يكون جادا أو متجهما أو يتحلى بالصمت ، أو متى يشيع جو الألفة والمرح فى نفوس التابعين له ، أو متى يتبع نظام العقاب أو نظام الثواب ، ولذا يجب أن يكون لديه القدرة على الإحساس بالتوقيت المناسب لذلك .

ـ الاستقامة والعدل :

تجد التعليمات الصادرة من القائد فى مجال الترويح صدى فى نفوس الصغار وكبار السن من التابعين له وذلك إذا كان يتمتع بالاستقامة والعدل والأمانة، إلى جانب أنه يجب أن يكون إيجابيا فى تعامله معهم، كما يجب أن يكون قدوة لمرؤوسيه .

ـ الصبر والتفاؤل :

يجب أن يتحلى القائد الترويحى بالصبر وأن يتقبل بعض الهفوات التى تصدر من بعض التابعين له. كما أنه يجب عليه عدم التشاؤم إذا كان أداء المرؤوسين أقل مما يتوقعه. فدائما القائد يتوقع الأداء الأمثل، ولذا يجب عليه التحلى بالصبر والعمل على تحسين وتطوير الأداء، وأن ينظر إلى الموضوع بتفاؤل .

ـ القدرة على الملاحظة والمراقبة :

يجب أن يتمتع القائد الترويحى بالقدرة على الملاحظة وأن تكون له نظرة ثاقبة وحس خاص للملاحظة ومراقبة المرؤوسين أثناء أداء عملهم أو نشاطهم وكذلك ملاحظة رد فعلهم تجاه المواقف المختلفة .

ـ القدرة على التخيل والإبداع :

يجب أن يتسم القائد فى مجال الترويح بالقدرة على التخيل والإبداع، شأنه فى ذلك شأن الفنان الذى يجب أن يترك لخياله العنان ثم يبدأ فى تنفيذ ما تخيله وإخراجه فى شكل مبتكر ومبدع .

ـ القدرة على العمل بديمقراطية :

يجب على القائد فى مجال الترويح العمل بديمقراطية من خلال السعى إلى ترابط الجماعة ومشاركتهم فى الآراء المطروحة للمناقشة وفى حل المشكلات التى تواجههم وكذلك مشاركتهم فى اتخاذ القرار. كما أنه يجب على القائد منح الثقة لأعضاء جماعاته لرفع روحهم المعنوية وحثهم على التفانى فى تحقيق الهدف المنشود .

ـ القدرة على الاتصال :

من أهم السمات أو الصفات التى يجب توافرها فى القائد الترويحى هى مقدرته على الاتصال بالآخرين، إذ يرى اليوت جاك Elliott Jacques أن الاتصال هو مجموع المشاعر والأحساسيس والاتجاهات والرغبات المنقولة بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، كما ان عملية الاتصال تضمن المشاركة فى الآراء والأفكار والخواطر.

ـ القدرة على تطبيق المهارت الإنسانية :

يجب أن يتحلى القائد الترويحى بقدرته على تطبيق المهارات الإنسانية Human Skills حتى يتفاعل ويتعامل بنجاح مع الآخرين. وذلك بغرض التأثير فى سلوك الأفراد الذين يتولى قيادتهم وتوجيههم نحو تحقيق الأهداف فى إطار من العلاقات الإنسانية التى تبُنى على أساس من الثقة المتبادلة والاحترام المتبادل والعلاقات الطيبة بينهم، فالمهارات الإنسانية تتضمن مدى كفاءة القائد فى التعرف على متطلبات العمل مع الآخرين، وفى التعرف على احتياجاتهم وتحقيق الرضا النفسى للأفراد وتوليد الثقة المتبادلة بين القائد وأفراد جماعته.

ـ القدرة العلمية :

يجب أن يتمتع القائد فى مجال الترويح بالقدرة على حسن إدراك واستيعاب المعلومات والمهارات وتفهم كل ما يرتبط بمهنته من آراء واتجاهات ومواقف. كما يجب عليه تنمية وتطوير ذاته فى مجال عمله والحرص على معرفة كل ما هو جديد ومستحدث فى المجال.

ـ القدرة على تطوير الذات :

يجب على القائد فى مجال الترويح إن يتخلى عن بعض آرائه أو بعض أفكاره التى يكون قد تعلمها أو اكتسبها من قبل ولم يعد لها قيمة أو جدوى لتغير المواقف، ومن ثم عليه أن يطور من ذاته دائما ويعيد ترتيب كل ما تعلمه واكتسبه

من قبل من معلومات ومهارات واتجاهات وآراء، والاسترشاد بكل ما هو مستحدث فى المجال. ولذا يجب عليه الحرص على المشاركة فى برامج التدريب اثناء الخدمة لتطوير ذاته.

ـ القدرة على اتخاذ القرار:

لكى يستطيع الفرد أن يصل إلى منصب قيادى لابد أن تكون لديه القدرة على الدراسة الشاملة للموقف الذى يواجهه حتى يستطيع اتخاذ القرار المناسب ومن ثم تحمل المسئولية الكاملة. ولذا يجب أن يتمتع القائد الترويحى بالقدرة على اتخاذ القرار فى كل ما يقابله من مواقف وموضوعات ومشكلات تستدعى ذلك.

٢ ـ نظرية المواقف: *Situation Theory*

تبين هذه النظرية أن القيادة لا تتحدد بالسمات التى يتحلى بها القائد، بل تتأثر بتصرفاته فى المواقف المختلفة، أى أن القيادة عملية موقفية. أو كما يصف مؤيدو هذه النظرية القيادة بأنها نتاج الموقف Leadership is the Product of Situation ولذا يجب على القائد اتباع السلوك القيادى المناسب للموقف.

وقد اتجهت دراسات القيادة إلى الدراسات التحليلية للمواقف القيادية لدراسة تأثير السلوك القيادى على فاعلية الجماعة وإنجازاتها، ومن هذه الدراسات ما قام به كل من: Ronald Lippitt & Ralph White, Halpin Likert, Stogdill, Korman, Sales, Lewin وقد أسفرت نتائج هذه الدراسات إلى أن سلوك القائد وتأثيره فى الجماعة كان أقوى فى معظم الحالات من العلاقة بين سمات القائد وتأثيره.

٣ ـ نظرية العلاقات العامة: *Public Relations Theory*

القادة الناجحون فى مجال القيادة يدركون انهم ينجزون أعمالهم ومهامهم من خلال الآخرين، فهم يهتمون بالعلاقات الإنسانية وبمهارات الاتصال الاجتماعى التى تساعدهم على قيادة الأصدقاء والمرؤوسين أو التابعين Subordinates. ولذا فهم عندما يواجهون المشكلات يضعون الاعتبارات الإنسانية فى مرتبة متقدمة حتى ولو كانت تلك المشكلات مرتبطة بالجوانب الفنية.

فالمهارات الإنسانية Human Skills ترتبط بقدرة القائد على التفاعل والتعامل بنجاح مع الآخرين وذلك بغرض التأثير فى سلوك الأفراد الذين يتولى قيادتهم وتوجيههم نحو تحقيق الأهداف فى إطار من العلاقات الإنسانية التى تُبنى على أساس من الثقة المتبادلة والاحترام المتبادل والعلاقات الطيبة بينهم.

ويؤكد بليك Blake على أن فاعلية القائد فى العملية القيادية تتضح من خلال الاحترام لمبدأ التوازن بين الاهتمام بالعمل والعلاقات الإنسانية.

ومن خلال دراستنا لنظريات القيادة فإنه يمكن تحديد أهم المتغيرات التى تؤثر فى القيادة والتى من أهمها:

- سمات ومميزات القائد وقدرته على القيادة فى مجال الترويح.
- احتياجات واتجاهات المرؤوسين نحو مناشط أوقات الفراغ والترويح.
- طبيعة الأهداف المراد إنجازها فى مجال الترويح.
- نوع البرنامج المقدم أو المشروع المستهدف والتسهيلات المتوفرة لتنفيذه.
- البيئة المحيطة بالموقف وما تتضمنه من متغيرات وعوامل ومؤثرات مرتبطة بالعملية القيادية.

مستويات القيادة فى مهنة الترويح

يوجد العديد من مستويات القيادة فى مهنة الترويح ويمكن تحديد تلك المستويات فى: القيادات المهنية، القيادات المتطوعة، القيادات الطبيعية.

وفيما يلى توضيح للمسئوليات وللمهام وللواجبات التى يجب أن يؤديها القائد فى كل مستوى من تلك المستويات الثلاث للقيادة فى مهنة الترويح.

أولا: القيادات المهنية:

إن القيادات المهنية Professional Recreation Leaders تعد قيادات متخصصة فى مجال الترويح تم إعدادها مهنيا فى المؤسسات التعليمية المسئولة عن ذلك، ويمكن تحديد ثلاث مستويات للقيادة المهنية، وهى:

١ ـ القادة الإداريون Administrators

٢ ـ القادة المشرفون Supervisors

٣ ـ القادة المباشرون Face- to- Face Leaders

وفيما يلى توضيح لأهم المسئوليات والواجبات والمهام التى يؤديها كل قائد فى كل مستوى من المستويات الثلاث للقيادة المهنية فى مجال الترويح.

١ ـ القادة الإداريون: *Administrators*

يمكن توضيح أهم الواجبات والمسئوليات التى يجب على القادة الإداريين القيام بها تجاه مهنة الترويح، لتحقيق رسالتها التربوية وأهدافها السامية، وذلك فيما يلى:

ـ التخطيط: *Planning*

يحدد التخطيط الجيد الخطط التى يجب تطبيقها على المدى القصير والمدى الطويل، ومن ثم يساعد القائد على تطبيق البرامج الترويحية المستهدفة فى إطار أو نسق متكامل. فالتخطيط يعد بمثابة تسهيلات تقدم للأفراد واختيار لأوجه النشاط التى تتضمنها البرامج وفقا لخصائص مراحل نمو المستفيدين من البرامج ووفقا لمتغيرات أخرى ترتبط بالمجتمع وبالبيئة وبالموارد المالية...

كما أن التخطيط الجيد يؤدى إلى استقرار العمل وكذلك استقرار النظام الذى يتم وضعه، ومن ثم يمكن تحقيق الأهداف المراد بلوغها من المشروعات أو البرامج الترويحية.

ـ التنظيم والتنسيق: *Organization and Co - ordination*

إن القائد الإدارى عليه واجب هام نحو تنفيذ الخطط أو المشروعات أو البرامج الترويحية، وهو عملية التنظيم والتنسيق التى تسبق عملية التنفيذ، وذلك من خلال ترشيد استخدام التسهيلات المتوفرة لديه، والاستفادة من المساحات أو المناطق التى يمكن استخدامها أثناء تطبيق المشروعات أو البرامج الترويحية، وكذلك مراعاة تتابع البرامج والتنسيق الجيد لتجنب الازدواجية فى العمل.

- **إدارة الأفراد: *Staffing***

يجب على القادة الإداريين فى مجال مهنة الترويح من اختيار وتدريب الأفراد العاملين معهم فى هذا المجال وبما يتفق مع أحدث الأساليب العلمية والإنسانية لتنمية معلوماتهم ومهاراتهم واتجاهاتهم وقدراتهم، وكذلك لتنمية رغبتهم وقدراتهم على العمل، وتحفيزهم لزيادة مستوى رضاهم عن العمل Job Satisfaction، وذلك بغرض زيادة كفايتهم الإنتاجية فى عملهم. إذ أن الهدف الأساسى للقيادة هو استثارة وتنمية الدافع لدى الفرد لتحسين أدائه ورفع مستوى كفاءته عن اقتناع.

- **الدعاية والإعلام: *Infomation***

إن القائد المسئول عن التخطيط لبرامج الترويح عليه أن يقوم بعملية الدعاية عن البرامج المقدمة للأعضاء لاستثارة دافعيتهم للمشاركة فى أوجه نشاط تلك البرامج، وذلك من خلال تعريفهم بالمحتويات أو المناشط التى تحتوى عليها البرامج وكيفية المشاركة فيها، وماهى التوقيتات التى تقدمها فيها. ولذا فإنه يجب على القائد الاستفادة من وسائل الإعلام لتحقيق أغراضه.

- **العلاقات العامة: *Public Relation***

للقائد المسئول عن التخطيط لبرامج الترويح ارتباط وثيق الصلة بالعلاقات العامة، إذ يقع على عاتق مسئولياته تحقيق سياسة ذات اتجاهين، وهما: تحقيق الانسجام والتوافق بين الأفراد أو الجماعات المنتمين للهيئة التى يعمل بها، وتحقيق ذلك أيضا بين الهيئة التى يعمل بها والهيئات الأخرى.

كما أن قدرة القائد على توثيق العلاقات مع الآخرين تتطلب العديد من المهارات الاجتماعية التى يجب توافرها له حتى يصبح أكثر قبولا لديهم، وأكثر فعالية فى قيادته، وأكثر قدرة على إقامة مناخ تربوى وإيجابى يؤدى إلى استثارة دافعية الأفراد وتحفيزهم على بذل أقصى الجهد لتحقيق أهداف البرامج والمشروعات المرتبطة بوقت الفراغ والترويح، وذلك مع مراعاة عدم التخلى فى ذات الوقت عن المبادأة والحزم فى علاقته مع الآخرين.

- الرقابة : *Control*

يجب على القائد الإدارى المسئول عن التخطيط للعمل أو للبرامج الترويحية وضع خطة عمل للرقابة على المرؤوسين أو التابعين له فى العمل، وذلك للتأكد من أن الأعمال تسير فى اتجاه تحقيق الأهداف بصورة مرضية وأن الخطط الموضوعة لبلوغها قد تم تحقيقها. إلا أنه يجب مراعاة أن الإفراط فى عملية الرقابة يؤدى إلى السلبية فى العمل ويقتل روح الابتكار والتحفيز، كما يحول دون تنمية العاملين.

- التقويم: *Evaluation*

يُعد التقويم من أهم الواجبات والمسئوليات التى يجب على القادة الإداريين فى مجال مهنة الترويح من القيام بها. وذلك بغرض دراسة الظروف القائمة والاتجاهات والأفكار المطروحة من أجل تطوير الخدمات والبرامج والمشروعات المقدمة فى مجال أوقات الفراغ والترويح، فى ضوء التقارير التقويمية التى توضح الإيجابيات وتبين السلبيات المرتبطة بها.

كما أن تقويم الأداء Performance يهدف إلى تقرير مدى ملاءمة الأشخاص الذين تم اختيارهم للعمل وفقا لنوع ولطبيعة العمل، وكذلك يُعد أداة للرقابة على كفاءة عملية الاختيار هذه، ومن ثم تقرر عملية تقويم الأداء على مدى توافق خصائص الفرد وسماته Traits مع خصائص العمل الذى يؤديه.

٢ - القادة المشرفون *Supervisors*

يعد المشرف الإدارى فى مجال مهنة الترويح مسئولا عن تقديم خدماته فى منطقة أو حى معين والإشراف عن تقديم الخدمات التخصصية فى الفنون، الأدب، الرياضة. . . ومن أهم المسئوليات والواجبات التى يجب أن يضطلع بها ما يلى:

- تفسير وتوضيح أهداف وسياسات الهيئة أو المؤسسة التى يعمل بها، إذ أن القائد المسئول عن التنفيذ يستعين بالمشرف لتحقيق ذلك.
- العمل كحلقة اتصال بين الإدارة والمرؤوسين، فهو مسئول عن توصيل

تعليمات الإدارة إلى المرؤوسين وكذلك إبلاغ الإدارة برد فعل المرؤوسين تجاه التعليمات الصادرة منها .

- بناء علاقات إنسانية خلاقة من خلال تهيئة البيئة والمناخ المناسب الذى يسهم فى انماء وتشجيع المواهب الخلاقة والمبدعة وتدعيم العلاقات الإنسانية بين الأفراد وبعضهم والجماعات وبعضها .
- تشجيع المبتدئين على ممارسة مناشط أوقات الفراغ والترويح من خلال استثارة دافعيتهم نحو الاشتراك الإيجابى فى مناشط البرامج المقدمة لهم وكذلك تنمية مهاراتهم وتطويرها والعمل على حل المشكلات التى تواجه عملية ممارستهم للمناشط .
- المشاركة فى تخطيط البرامج وتقدير الميزانيات والاحتياجات من التسهيلات والامكانات التى تتطلبها عملية تنفيذ البرامج المختلفة للترويح .

٣ ـ القادة المباشرون *Face- to- Face Leaders*

المقصود بالقائد المباشر هو الفرد الذى يتعامل وجها لوجه مع الأعضاء المشاركين فى برامج ومناشط الترويح سواء كان ذلك فى الملعب أو فى النادى أو فى مركز الشباب أو فى ساحة اللعب أو فى النادى الصحى Health club أو فى المصانع أو فى الشركات أو فى المؤسسات التعليمية . . .

ومن أهم مهام القائد المباشر تنفيذ الخطط المرسومة وإصدار التعليمات من خلال القنوات الشرعية من أجل وصول كل التعليمات المطلوب تنفيذها إلى من يهمهم الأمر وفى التوقيت المناسب . كما أنه يقع على مسئوليته تنظيم النشاط وتعليم المهارات والألعاب الترويحية وتوجيه الأفراد المشاركين فى البرنامج وإرشادهم وكذلك تقويم النتائج .

ثانيا : القيادات المتطوعة *The Volunteer Leaders*

لقد أوضحنا من قبل مستويات القيادة المهنية أو القيادة المتخصصة فى مجال الترويح وأهم مسئوليات وواجبات ومهام كل مستوى من مستوياتها الثلاثة . وفيما

يلى سوف نوضح نوعا جديدا من مستويات القيادة الذى يرتبط بالقائد المتطوع للعمل فى مجال الترويح، حيث أن عدم توافر الأعداد المناسبة من القادة المهنيين يدعو إلى ضرورة الاستعانة بالعناصر المتعلمة للإسهام فى وقت فراغهم بالتطوع للمساعدة فى مجال الترويح وبما يتناسب مع قدراتهم وتخصصاتهم. وقد ثبت نجاح الاستعانة بالقائد المتطوع فى مجال الترويح من خلال استقطاب العناصر التى تؤهلها قدراتها إلى ذلك، إلا أن للقيادات المتطوعة إيجابياتها وسلبياتها.

وفيما يلى سوف نوضح أهم تلك الإيجابيات وأهم تلك السلبيات المرتبطة بالقيادة المتطوعة للعمل فى مجال الترويح.

أ ـ إيجابيات القيادات المتطوعة

للقيادات المتطوعة للعمل فى مجالات أوقات الفراغ والترويح العديد من الإيجابيات والميزات التى تدعم العمل القيادى فى المجال، والتى من أهمها:

- القيام بتقديم خدمات للمجتمع وللأفراد والاندماج فى العمل الاجتماعى.
- القيام بأوجه النشاط ذات التخصص الدقيق، كما فى الهوايات كتعليم الرسم والتصوير والموسيقى والدراما والنحت والخزف وأشغال الخشب وأشغال الجلد وأشغال القش و أشغال النسيج وأشغال السلك وأشغال البلاستيك . . .
- إتاحة الفرصة للاستفادة من ذوى الخبرة والموهبة ومن لهم القدرة على العطاء فى مجال الترويح، وكذلك الاستفادة من كبار السن فى خدمة الآخرين وفقا لقدرتهم وتخصصاتهم.
- تنوع الخبرات والآراء والاتجاهات نحو تنفيذ البرامج الترويحية واستثارة دافعية الأفراد والجماعات للمشاركة فى البرامج المقدمة.
- توطيد العلاقات العامة بين الهيئات أو المؤسسات الترويحية والجماعات والأفراد المشاركين فى البرامج الترويحية، فالاستعانة بالقيادات المتطوعة للعمل فى مجال الترويح يزيد من مشاركة الأفراد والجماعات فى تلك البرامج.

- زيادة اهتمام الصغار والبالغين بالبرامج الترويحية، فالقادة المتطوعين للعمل فى مجال الترويح غالبا ما يصطحبون معهم عددا من الأعضاء التابعين الذين يمكن تنمية اتجاهاتهم نحو الممارسة والمشاركة فى مناشط أوقات الفراغ والترويح.
- تلبية احتياجات الهيئات والمؤسسات غير القادرة على توظيف عدد من القادة المهنيين فى مجال الترويح لإدارة برامجها لعجز ميزانياتها عن صرف مرتباتهم، ومن ثم تستعين تلك الهيئات والمؤسسات بالقيادات المتطوعة للعمل فى هذا المجال.

ب - سلبيات القيادات المتطوعة

يشوب نظام القيادات المتطوعة للعمل فى مجالات أوقات الفراغ والترويح بعض السلبيات التى تحد من دورها فى تحقيق الأهداف المرجوه منها، والتى من أهمها:

- بالرغم من الدور الهام الذى يؤديه القائد المتطوع للعمل فى مجال الترويح، إلا أنه يعد دورا ثانويا، حيث يأتى فى الأهمية لديه بعد عمله الأساسى الذى يؤديه ويتقاضى عنه راتبه. ولذا لا يتوقع فى معظم الأحوال أن يأتى العمل التطوعى بالفائدة المرجوه منه على المدى الطويل.
- عدم توفر الانتماء الكامل لدى القائد المتطوع للعمل فى مجال الترويح تجاه الهيئة التى يتطوع للعمل بها، إذ أن انتماءه غالبا ما يكون لعمله الأساسى الذى يتقاضى عنه راتبه.
- إثارة بعض المشكلات بسبب ميل القائد المتطوع إلى التفوق على القائد المهنى، وكذلك استغلال اشتراكه فى تنفيذ البرامج فى المطالبة ببعض المميزات الشخصية له، كاشتراك أبنائه فى عضوية الأندية، أو الحصول على دور يؤديه فى بعض المناشط التى يشرف عليها، وذلك كمطالبته بتمثيل دور فى بعض المسرحيات أو قيادة الفرقة الموسيقية.
- المطالبة بعائد مادي مقابل الخدمات التى يقوم بها القائد المتطوع للعمل فى

مجال الترويح بعد أن كان لا يتقاضى عنها أى أجر أو عائد مادى رمزى، وذلك بسبب إحساسه بالتفوق على القائد المهنى فى نشاطه.

- عدم التخصص المهنى وعدم متابعة التدريب أو الدورات التى يتم تنظيمها للقيادات المتطوعة للعمل فى مجال الترويح لتطوير مستواهم العلمى والفنى فى مجال مهنة الترويح لعدم توفر الوقت الذى يكون موزعا يين واجباتهم نحو عملهم الأساسى، ونحو أسرهم، ونحو عملهم التطوعى. . .
- رفض بعض القيادات المتطوعة للعمل فى مجال الترويح لمبدأ تطوير ذاتهم والانتظام فى البرامج التدريبية وفى البرامج التثقيفية التى تعدها الهيئة التى يعملون بها كقادة متطوعين وذلك لاقتناعهم بأنهم أفضل من القيادات المهنية وبأنهم أكثر تخصصا منهم فى مجال عملهم التطوعى.
- غيرة القيادات المهنية من القيادات المتطوعة للعمل فى مجال الترويح ومحاولتهم التخلص منهم لعدم الاقتناع بهم أو الاعتراف بأنهم أفضل منهم، حتى لو كانوا بالفعل هم الأفضل. كما أنه ليس بالإمكان رفض طلب أى قائد متطوع لتقديم خدماته فى هذا المجال بدون تقديم السبب لهذا الرفض.

كيفية اختيار القيادات المتطوعة

لتلافى السلبيات المتوقعة من القيادا المتطوعة للعمل فى مجال الترويح يجب وضع بعض الأسس أو المعايير أو النقاط الهامة التى يجب مراعاتها عند اختيار هذه القيادات والتى من أهمها ما يلى:

- المسح الشامل والتقويم للكفاءات التى تصلح للعمل التطوعى فى مجال الترويح وذلك للبحث عن تلك القيادات فى العديد من أماكن التجمعات كالنوادى والنقابات المهنية والمؤسسات التربوية والاجتماعية والاقتصادية وفى مختلف الهيئات المتعلقة بالخدمات.
- الاستعلام عن المحالين لسن المعاش للاستفادة منهم حسب قدراتهم وتخصصاتهم فى مجال القيادة فى الترويح.

- الإعلان بالصحف ومن خلال وسائل الإعلام الأخرى عن الحاجة إلى من لهم القدرة على العمل التطوعى فى مجال الترويح .
- مقابلة المتقدمين للعمل القيادى التطوعى فى مجال الترويح وذلك لاختبار مواهبهم وقدراتهم واستكشاف ذوى المهارات القيادية منهم للعمل القيادى التطوعى فى هذا المجال .
- دراسة شخصية المتقدمين للعمل التطوعى فى مجال الترويح قبل قبول خدماتهم .

أسلوب العمل مع القيادات المتطوعة

حتى يمكن الاستفادة من القيادات المتطوعة للعمل فى مجال الترويح أقصى استفادة ممكنة ، وكذلك حتى يمكن المحافظة على حماسهم فى العمل التطوعى الذى يقومون بتأديته فإنه يجب اتباع أسلوب عمل يتلخص فى :

- يجب أن تشمل برامج التخطيط فى مجال الترويح تعيين عدد من القيادات المتطوعة للعمل بهذا المجال للتأكيد على أهميتها .
- توزيع القيادات المتطوعة للعمل فى مجال الترويح وفقا لمبدأ التكامل ، بمعنى أن يكون القائد المتطوع مكملا للقائد المهنى ولدوره ، وليس وفقا لمبدأ الإحلال ، بمعنى أن يحل مكان القائد المهنى .
- مراعاة إسناد المهام والأعمال بما تتمشى مع قدرات ومواهب وخبرات القيادات المتطوعة للعمل فى مجال الترويح وبما يتفق وشخصيات القائمين بالعمل .
- يجب الاهتمام من قبل الهيئات أو المؤسسات بالقيادات المتطوعة للعمل فى مجال الترويح والعمل على تنمية إحساسهم بالانتماء والولاء إليها .
- اطلاع القيادات المتطوعة للعمل فى مجال الترويح على برامج التخطيط طويل المدى كحق لهم ، مع التأكيد على تأديتهم للعمل والخدمات المطلوبة منهم فى المدى القصير وبنجاح وبدون تقصير .
- اهتمام الهيئات أو المؤسسات بتحقيق الرضا النفسى للقيادات المتطوعة للعمل فى مجال الترويح حتى تقبل بحماس على تقديم خدمات نحوها ،

وذلك من خلال دعوتهم لحضور الاجتماعات والمؤتمرات المهنية وتقديم كافة التسهيلات لأداء العمل التطوعى . . .

- تقدير الهيئات والمؤسسات لدور القيادات المتطوعة للعمل فى مجال الترويح تجاه مهنة الترويح وتقديم شهادات التقدير لهم وتكليفهم لتمثيلها فى المؤتمرات الرسمية أو حضور الاحتفالات التى تنظمها تلك الهيئات أو المؤسسات .
- إتاحة الفرصة للقيادات المتطوعة للعمل فى مجال الترويح لتطوير معلوماتهم ومعرفتهم وخبراتهم وإعدادهم للقيام بمسئوليات أكبر من تلك التى يتولونها .
- مراعاة عدم إهدار طاقات القيادات المتطوعة للعمل فى مجال الترويح فى أعمال ليست مجدية أو ليست على مستوى الاستفادة من خبراتهم .

ثالثا : القيادات الطبيعية

يقصد بالقيادات الطبيعية فى مجال الترويح : الشباب الذين يتم اكتشافهم للتدريب على العمل القيادى وممن يتوافر فيهم الاستعدادات والقدرات للقيام بهذا الدور، وذلك من خلال إتاحة الفرص لهم لتنمية مواهبهم القيادية سواء بإسناد المسئوليات لهم للقيام بأعبائها أو بتنظيم دورات تدريبية لهم لرفع مستوى أدائهم القيادى، أو من خلال تقديم العون والتوجيه إليهم أثناء ممارستهم العملية للقيادة .

وبوجه عام فإن الهدف الرئيسى للقائد الذى يعمل فى مجال الترويح هو تحقيق السعادة للبشرية . وذلك يمكن انجازه من خلال العمل على تحقيق السعادة للأفراد وللجماعات المشتركة فى برامج الترويح بالهيئات أو بالمؤسسات والعمل على استمتاعهم بأوقات فراغهم . كما يجب على القائد تركيز مجهوداته حول تعليم وبث القيم والاتجاهات التربوية والاجتماعية التى تلازم وتصاحب الفرد أثناء ممارسته لمناشط أوقات الفراغ والترويح .

دور القيادة فى مجال الترويح

للقائد دور هام فى مجال الترويح، فالقدرة على القيادة والتوجيه تعد من القدرات الشخصية التى يجب توافرها فى كل من يعمل فى مجال الترويح، وهذه القدرة تشير إلى :

- الإسهام فى تحقيق أهداف البرامج والمناشط الترويحية، وتطوير شخصية المرؤوسين أو الأعضاء المشاركين فى تلك البرامج أو المناشط.
- مساعدة المرؤوسين فى بلوغ الأهداف المرجوة من البرامج والمناشط فى مجال أوقات الفراغ والترويح.
- التأثير الإيجابى فى آراء واتجاهات وسلوك المرؤوسين نحو المشاركة فى المناشط المختلفة للترويح.
- استثارة دافعية المرؤوسين لتعلم المهارات الترويحية والمشاركة فى البرامج التى يشرف عليها هؤلاء القادة.
- توفير البيئة الاجتماعية والتربوية إلى تساعد المرؤسين على اكتساب المهارات والقيم والاتجاهات المرغوبة والعمل على تنميتها.
- إتاحة الفرص للأعضاء أو المرؤوسين للإبداع والابتكار خلال مشاركتهم فى المناشط الترويحية فى أوقات فراغهم.
- إتاحة الفرص بالتساوى لجميع المشاركين فى البرامج والمناشط الترويحية للاستمتاع بها فى أوقات فراغهم. وكذلك ملاحظتهم أثناء نشاطهم وإرشادهم وقت أن يكونوا فى حاجة إلى ذلك، لتطوير أدائهم فى النشاط.
- العمل على تنمية العملية القيادية لدى المرؤوسين وتدريبهم على اتخاذ القرار.
- تنظيم مناشط للمعاقين تتناسب واحتياجاتهم وقدراتهم للترويح عن أنفسهم فى وقت الفراغ، وكذلك الاهتمام ببرامج ومناشط أوقات الفراغ لكبار السن.

أهمية العلاقات العامة للقائد فى مجال الترويح

تعد العلاقات العامة من المفاهيم التى يجب أن يوليها القادة الاهتمام لأنها تلعب دورا هاما وحيويا فى حياة المنظمات أو الهيئات أو المؤسسات الترويحية. ومن أهم التعريفات التى تتناول العلاقات العامة بالتفسير مايلى:

- فن ترقية التفاهم مما يؤدى الى المزيد من الثقة بالأفراد والمؤسسات.
- فن معاملة الجمهور وكسب رضاه أو الفن الذى يرسم الطريق للحصول على رضا الجماهير وتحقيق الأهداف المشتركة.
- علم اجتماعى وسلوكى يتضمن وفقا لرأى روبنسون Robinson ما يلى:

* قياس وتقويم وتفسير اتجاهات الجماهير المختلفة التى تتصل بالهيئة أو المؤسسة.
* مساعدة الإدارة فى تحديد الأهداف الرامية إلى زيادة التفاهم والوفاق بين الهيئة أو المؤسسة وجماهيرها.
* تحقيق التوازن بين أهداف الهيئة أو المؤسسة وأهداف واحتياجات الجماهير والمنتمية إليها.
* التخطيط للبرامج الهادفة ولكسب رضا الجماهير وتفاهمها لسياسة الهيئة أو المؤسسة.

ومن خلال العلاقات العامة يستطيع القائد الذى يعمل فى مجال أوقات الفراغ والترويح الإسهام فى تحقيق أهم الوظائف التالية:

- التعريف بالمؤسسة الترويحية وبالخدمات التى تقدمها وكذلك شرح سياستها وأهدافها أو شرح أى تعديل أو تغيير يطرأ عليها، وذلك للجمهور.
- مد الجماهير وإعلامهم بأخبار المؤسسة واستخدام وسائل الاتصال لتحقيق هذا الغرض وذلك للتأثير الإيجابى فى آراء واتجاهات الجماهير نحو مساندتهم لسياسة المؤسسة.

- دراسة رد فعل الجمهور تجاه سياسة المؤسسة الترويحية وتجاه برامجها ومناشطها وإطلاع الإدارة بالتطورات التى تحدث فى الرأى العام تجاه ذلك.
- توطيد العلاقات بين المؤسسة وأعضائها وبين الأعضاء وبعضهم داخل وخارج نطاق المؤسسة، لتدعيم العلاقات الإنسانية بينهم وكذلك توطيد العلاقات والاتصالات بين مختلف المستويات الإدارية فى المؤسسة.
- دراسة لجميع المشكلات التى تواجه المؤسسة وجماهيرها وتحليلها ورفع التقارير عنها للإدارة العليا لاتخاذ ما تراه مناسبا من قرارات فى هذا الشأن.

وبوجه عام فإنه يمكن دمج وظائف العلاقات العامة فى الخمس وظائف الأساسية التالية.

١ ـ البحث: كقياس اتجاهات الرأى العام وتحليل مضمون وسائل الإعلام وذلك نحو الخدمات والبرامج والمناشط التى تقدمها المؤسسة الترويحية وكذلك نحو أهدافها وسياستها.

٢ ـ التخطيط: للتنبؤ بالمستقبل مع الاستعداد لمواجهته، وذلك بهدف تدعيم العلاقات بين المؤسسات وبعضها وبين الجماهير والمؤسسات المنتمية إليها وبين الجماهير وبعضها، وذلك من خلال تحديد أهداف العلاقات العامة وتصميم البرامج الإعلامية لذلك.

٣ ـ التنسيق: من خلال العمل على الاتصال بالمسئولين عن المؤسسة وذلك فى الداخل، وكذلك الاتصال بالمؤسسات والأفراد فى الخارج، لتنسيق الجهود لدعم المؤسسة وتحقيق أهدافها.

٤ ـ الإدارة: من خلال الاهتمام بتقديم الخدمات لسائر الإدارات لمساعدتها على أداء وظائفها المتصلة بالجماهير.

٥ ـ الإنتاج: الاهتمام بجميع وسائل الاتصال والتى تعتبر جميعها من أدوات العلاقات العامة، وكذلك إنتاج الأفلام والصور والشرائح التى توضح سياسة وأهداف المؤسسة.

أهم الخصائص المطلوب توافرها فى مسئول العلاقات العامة فى مهنة الترويح

لمسئول العلاقات العامة فى مجال الترويح العديد من الواجبات والمسئوليات التى يجب أن يؤديها نحو مهنته. ولذا يجب أن يتوافر له العديد من المقومات أو الخصائص لضمان نجاحه فى مهمته. وبوجه عام فإنه يمكن تحديد أهم الخصائص المطلوب توافرها فى مسئول العلاقات العامة فى مهنة الترويح فى ثلاث فئات رئيسية وهى:

١- السمات: تُعد السمات من أهم ما يجب توافره فى المسئول عن العلاقات العامة، وذلك كأن يتوفر له القبول الاجتماعى، حب الناس، الحماس، الاستقامة، الخيال الخصب، النشاط، الاهتمام بالآخرين، الاتزان اللانفعالى.

٢- القدرات: تُعد القدرات أيضا من أهم مايجب توافره فى المسئول عن العلاقات العامة فى مهنة الترويح وذلك كالقدرة على رؤية المشكلات واستشعارها، القدرة على كل من التخطيط والتنظيم والقيادة والتحفيز والاتصال واتخاذ القرارات والرقابة والتقويم فى مجال برامج العلاقات العامة فى الترويح، وكذلك القدرة على التكيف مع الظروف المتغيرة، والقدرة على التعبير عن آرائه والإفصاح عن مشاعره، والقدرة على الدعاية والإعلام، والقدرة على الإقناع، والقدرة على الابتكار والإبداع، والقدرة على بناء العلاقات مع الآخرين وفقا للمبادئ الإنسانية.

٣- التأهيل المهنى: يجب ان يكون مسئول العلاقات العامة فى مهنة الترويح مؤهلا علميا ومعدا مهنيا للعمل فى المجالات المختلفة لأوقات الفراغ والترويح. ومن أهم مايجب أن يكون ملما به من علوم ومن اتجاهات تربوية حديثة مايلى: علم الاجتماع، علم النفس، التربية، فلسفة أوقات الفراغ والترويح، تاريخ الفكر التربوى، الإدارة، علم الاتصال، العلوم السياسية والاقتصادية، العلاقات العامة والعلاقات الانسانية، والثقافة والفنون، مناشط الرياضة، مناشط الخلاء، الهوايات . . .

أهم وسائل العلاقات العامة فى مجال مهنة الترويح

يعرف قاموس ويبستر Webster العلاقات العامة بأنها هى عملية تنشيط العمليات الاتصالية وإيجاد الثقة بين شخص أو منظمة أو مشروع أو أشخاص آخرين أو جماهير معينة أو المجتمع كله من خلال نشر المعلومات التى تفسر وتشرح وتدرس ردود الأفعال وتقويمها. ولذا فانه يجب الاهتمام بوسائل نشر المعلومات فى هذا المجال وبتفسيرها. ومن أهم وسائل العلاقات العامة التى يتم الاهتمام بها فى مجال الترويح لتحقيق هذه الأغراض: الوسائل الصوتية والوسائل المقروه والوسائل المرئية.

وفيما يلى عرض لأهم تلك الوسائل فى مجال العلاقات العامة فى مهنة الترويح، والأكثر شيوعا فى استخداماتها من قبل مسئول العلاقات العامة، وهى:

١- الوسائل الصوتية وتتضمن تلك الوسائل الخطابة فى المهرجانات وفى الاجتماعات وفى المحافل التى يتم تنظيمها فى مجال الترويح، واستخدام الإذاعة والندوات وحلقات النقاش والمحاضرات والمناظرات لمناقشة العديد من الموضوعات المرتبطة بأوقات الفراغ والترويح، وكذلك لبحث ودراسة المشكلات والقضايا المرتبطة بعدم استثمار أوقات الفراغ وما ينتج عن ذلك من انحرافات عن القيم التربوية، ودور الترويح ومناشطه فى الوقاية منه تلك الانحرافات.

٢- الوسائل المقرؤة: وذلك كاستخدام مسئول العلاقات العامة فى مجال الترويح للكتابة فى الصحف وفى المجلات وفى المشاركة فى إصدار النشرات والدوريات والكتب حول بعض الموضوعات التى ترتبط بأوقات الفراغ والترويح، وعن دور الخدمات والبرامج والمناشط والمشروعات التى تقدمها المؤسسة التى يعمل بها فى خدمة المجتمع، ومعالجة بعض قضاياه المرتبطة بعدم استثمار أوقات الفراغ والاستفادة من الترويح فى تنمية الأفراد والجماعات. كما يتم استخدام اللافتات والملصقات كوسائل للدعاية عن المناشط والخدمات التى تقدمها المؤسسات لجمهورها.

٣- الوسائل المرئية: ومن أهم تلك الوسائل التى يستعين بها مسئول العلاقات العامة فى مجال الترويح بغرض الدعاية والإعلان والإعلام عما يتم تقديمه من مناشط وبرامج ومشروعات وخدمات من قبل المؤسسة لجمهورها، نجد المهرجانات والعروض والمعارض فى مختلف مناشط الترويح، والشارات والإشارات الضوئية والشعارات Budge أو النماذج Makets. كما يتم الاستعانة بوسائل الاتصال الجماهيرى والمرئية (التليفزيون ـ القنوات الفضائية ـ الأفلام السينمائية) فى تقديم برامج عن الترويح ومناشط وقت الفراغ.

ويشير كل من كمال درويش ومحمد الحماحمى إلى أهم مايجب مراعاته فى الاتصال الجماهيرى ـ بوجه عام ـ فى مجال الترويح حتى يتحقق الغرض منه، وذلك فى النقاط التالية:

- الاهتمام بتقديم المادة التى تتناول موضوعات أوقات الفراغ والترويح بطريقة تسمح بتشويق الفرد المستقبل للرسالة وبجذب انتباهه.
- الاهتمام بالموضوعات التى تتميز بالأهمية فى معالجة العديد من مشكلات أوقات الفراغ لدى كل من الفرد والمجتمع.
- الاهتمام بالموضوعات التى تتميز بالحداثة وتتناول عرض أفكار واتجاهات حديثة فى مجال أوقات الفراغ والترويح.
- الاهتمام بالمادة العلمية المقدمة لتسهم فى تكوين الأفكار والاتجاهات الإيجابية لدى جمهور المستقبلين لمضمون الرسالة وذلك نحو مناشط وقت الفراغ والترويح.
- الاستفادة من تكنولوجيا الاتصال فى التأثير فى الجوانب المعرفية والوجدانية لجمهور المستقبلين لمضمون الرسالة التى تتناول بعض جوانب أوقات الفراغ والترويح بالتقديم والعرض.
- التنويع فى موضوعات وفقرات أوقات الفراغ والترويح عبر وسائل الاتصال المختلفة.

قائمة المراجع العلمية
(الفصل السادس)

١ ـ تشارلز بيوتشر: أسس التربية البدنية. ترجمة: حسن معوض، كمال صالح، القاهرة، الأنجلو المصرية، ١٩٦٤.

٢ ـ تهانى عبد السلام: أسس الترويح والتربية الترويحية. القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٩.

٣ ـ ______: الشباب والترويح والحياة. القاهرة، الأنجلو المصرية، بدون تاريخ.

٤ ـ عطيات خطاب: أوقات الفراغ والترويح. الطبعة الثالثة، القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٢.

٥ ـ كمال درويش، محمد الحماحمى، أمين الخولى: اتجاهات حديثة فى الترويح وأوقات الفراغ. القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٨٢.

٦ ـ كمال درويش، محمد الحماحمى، سهير المهندس: الإدارة الرياضية. القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٩٩٦.

٧ ـ كمال درويش. امين الخولى: أصول الترويح وأوقات الفراغ. القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٩٠.

٨ ـ محمد محمد الحماحمى: أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة. الطبعة الثانية، المركز العربى للنشر والتوزيع، ١٩٩٦.

٩ ـ مصطفى كمال الحلفاوى: الترويح والتربية فى أوقات الفراغ. الزقازيق، جامعة الزقازيق، ١٩٨٦.

١٠ ـ هـ. دان كوربن: الترويح فن وريادة: ترجمة سعيد حشمت، حلمى إبراهيم. القاهرة، النهضة المصرية، ١٩٦٤.

11 - Brightbill, and Modley, Tony A: Education for Leisure: Centered Living. New York : John Wiley and Sons, 1977.

12 - Carlson, R. and Others : Recreation and Leisure. 3 Ed. California, Wads Worth Publishing Co. Inc, 1979.

13 - Cheek, Neil., Burch, William: The Social Organzsation of Leisure in Human Society . New - York : Harper and Row, 1976.

14 - Corbin, H., Fait, W. :Education for Leisure. Englewood Cliffs: Prentice - Hall, Inc 1973.

15 - Goble, Frank : Excellence in Leadership. New York : American Management Association, 1972.

16 - Gusdorf, G :Pourquois des Professeurs? Paris, Payot, 1963.

17 - Haimann, Theo.: Supervision : Concepts and Practices of Management, Cincinnati, Ohio : Western Publishing Co, 1977.

18 - Kaplan, Max. Leisure : Theory and Policy. New - York, JOHN Wiley and Sons, 1972.

19 - Kraus, R., Bates, B.: Recreation Leadership and Supervision. Philadelphia W,B.Saunders Company, 1975.

20 - Lanfant, M. :Les Théories du Loisir. Paris, Presses Universitaires de France, 1972.

21 - Mager, Robert: Pour Eveiller le Desir d´ Áppendre. Paris, Bordas, 1978.

22 - Platteaux, A., Bove, F., Nicolas, J :Vivre a` L´ Ecole Maternelle. Paris, Librairie Armand Colin, 1977.

23 - Seurin, Pierre: Problèmes Fondamentaux de L´Education Physique et du Sport. Paris, Edition de la Violette, 1979.

24 - Veblen, th.: Théorie de la Classe de Loisir. Paris, Editions Gallimard, 1970.

25 - Weiskopf, Donald : Recreation and Leisure .2ed Edition, Boston, Allyn and Bacon, 1987.

رقم الإيداع ٣٠٨٠١/٩٧
الترقيم الدولى .I.S.B.N
977-294-033-7

طبع : آمون